Funzionamento e manutenzione della console P80

Funzionamento e manutenzione della console P80

Informazioni editoriali

FUNZIONAMENTO E MANUTENZIONE DELLA CONSOLE P80

Questo documento è valido per Preva versione 4.0 e per la console P80 con versione software 4.0.

Nota sui marchi registrati

Precor, AMT, EFX, e Preva sono marchi registrati di Precor Incorporated. Altri nomi presenti in questo documento possono essere marchi o marchi registrati dei rispettivi proprietari.

Prodotto su licenza di Dolby Laboratories. Dolby e il simbolo della doppia D sono marchi registrati di Dolby Laboratories.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Informazioni importanti sulla sicurezza

Importante: *conservare queste istruzioni per riferimento futuro.*

Leggere tutte le istruzioni nella documentazione fornita con l'apparecchiatura di allenamento, incluse tutte le istruzioni di montaggio, i manuali utente e del proprietario, prima dell'installazione del presente dispositivo.

Nota: questo prodotto è destinato all'uso commerciale.

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni di sicurezza

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.
- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, in particolare in caso di ipertensione arteriosa, livelli alti di colesterolo o malattie cardiache, se in famiglia si sono presentate alcune delle suddette condizioni, in caso di età superiore a 45 anni, fumo, obesità, attività fisica irregolare in passato o assunzione di farmaci.

  Equivalente in francese del suddetto avviso, per i mercati canadesi: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatti per l'allenamento ed evitino indumenti larghi o penzolanti. Non indossare scarpe con i tacchi o con suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Raccogliere i capelli lunghi.
- Non lasciare mai l'apparecchiatura incustodita quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata, prima di pulirla e prima di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: l'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.
- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Per i tapis roulant: non utilizzare le funzionalità di digitazione o navigazione nel Web se la velocità della propria andatura non è **sufficientemente lenta e**

rilassata. Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.

- Per AMT ed EFX: mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Instradare i cavi elettrici in modo che non possano essere calpestati o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti sovrastanti o vicini oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana ben salda.
- **POSIZIONE ADEGUATA PER L'APPARECCHIATURA** Le seguenti raccomandazioni sulla distanza minima si basano su una combinazione degli standard volontari ASTM (statunitensi) e le normative EN (europee) vigenti dal 1° ottobre 2012, in materia di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza:
  - **Tapis roulant**: posizionare il tapis roulant in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore sia ad almeno 2 metri (78 pollici) di distanza da altri oggetti.
  - **Apparecchiature diverse dai tapis roulant**: posizionare l'apparecchiatura in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore o quella anteriore sia ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza da altri oggetti.

Per gli utenti negli Stati Uniti: prestare molta attenzione ai requisiti dell'Americans with Disabilities Act (ADA), US Code 28 CFR (*cfr. sezione 305*). Gli standard ASTM sono volontari e potrebbero non coincidere con gli standard di settore. L'effettiva area di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza è di competenza della struttura. La struttura deve considerare i requisiti di spazio totale per l'allenamento con ciascuna unità, gli standard di settore e volontari ed eventuali normative locali, statali e federali. Gli standard e le normative possono variare in qualsiasi momento.

Importante: *è inoltre opportuno osservare questi standard nel posizionare l'apparecchiatura a distanza da fonti di calore, come termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*

- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Quando si utilizza il tapis roulant, attaccare sempre la clip di sicurezza ai vestiti prima di cominciare l'allenamento. Se non si utilizza la clip di sicurezza, si può incorrere in un rischio maggiore di lesione in caso di caduta.
- Tenere presente che i monitor della frequenza cardiaca non sono dispositivi medicali. Diversi fattori, incluso il movimento dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. I monitor della frequenza cardiaca sono previsti esclusivamente come ausilio all'esercizio per stabilire in generale le tendenze della frequenza cardiaca.
- Non attivare l'apparecchiatura alimentata elettricamente in luoghi bagnati o umidi.
- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni a un cavo o a una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse verificarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione *Manutenzione* del manuale del proprietario. Controllare che nell'apparecchiatura non vi siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.

- Se si decide di spostare l’apparecchiatura, farsi aiutare da qualcuno e utilizzare le tecniche di sollevamento appropriate. Per maggiori informazioni, consultare le istruzioni di montaggio del prodotto.
- Limitazioni di peso dell’apparecchiatura: gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre apparecchiature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg (350 libbre).
- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all’esterno.
- Non tentare di eseguire autonomamente riparazioni sull’apparecchiatura bensì rispettare le istruzioni di manutenzione del manuale del proprietario.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.
- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console di controllo o sulle protezioni. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.
- Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.

ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio di protezione. Pericolo di scosse elettriche. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell’uso. All’interno non vi sono componenti riparabili dall’operatore. Contattare l’Assistenza Clienti qualora l’apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all’interno di un’apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l’ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE. La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Per la raccolta e il trattamento adeguato, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Avvisi normativi per il modulo RFID

Se provvista di una console di controllo come descritto nel presente documento, l'apparecchiatura può contenere un modulo con identificazione a radiofrequenza (RFID). Il modulo RFID è stato certificato per operare a temperature comprese tra -20 °C e 85 °C (-4 °F e 185 °F).

Interferenza in radiofrequenza (RFI - RFID)

Il modulo RFID rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Applicazioni europee

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 1999/5/CE R&TTE
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

Avviso normativo per PVS e P80

Questa apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (apparati audio, video e apparati elettrici simili – Sicurezza)

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Precauzioni elettriche: tapis roulant da 120 V e 240 V

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

L'apparecchiatura viene fornita con un cavo di alimentazione conforme ai requisiti dei codici elettrici locali. I tapis roulant Precor devono essere collegati a un ramo di circuito con isolamento fino a 20 A, che può essere condiviso con un solo modulo Personal Viewing System (PVS). Per ulteriore assistenza sui collegamenti elettrici di alimentazione, rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato Precor.

Importante: *un singolo ramo di circuito è costituito da due conduttori: una fase e un neutro, collegati a una presa. I conduttori non devono essere collegati ad anello, a margherita o ad altri conduttori. Il circuito deve essere messo a terra in conformità con le direttive del NEC statunitense o con le normative locali in materia di circuiti elettrici.*

Figura 1: Spina di alimentazione da 120 volt, 20 A

Figura 2: Spina di alimentazione da 240 volt, 20 A

Precauzioni elettriche: tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

Le unità provviste di console P80 o di schermo Personal Viewing System (PVS) richiedono un collegamento separato per l'alimentazione. Su un ramo di circuito da 20 A è possibile collegare fino a 10 schermi. Se sul ramo di circuito sono collegati altri dispositivi, è necessario ridurre il numero di schermi in base alla potenza in watt degli altri dispositivi.

Nota: la capacità massima consigliata dei cavi di deviazione standard con connettori IEC-320 C13 e C14 è di cinque schermi.

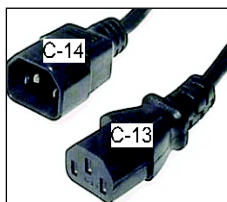



Figura 3: Connettori IEC-320 C13 e C14

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o per un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo **www.precor.com**.

Sommario

Informazioni importanti sulla sicurezza 5
Precauzioni di sicurezza 5
Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate .. 9
Riciclaggio e smaltimento di prodotti 10
Avvisi normativi per il modulo RFID 10
Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare 12
Precauzioni elettriche: tapis roulant da 120 V e 240 V 13
Precauzioni elettriche: tutte le apparecchiature esclusi i tapis roulant 15
Come ottenere assistenza 15

Operazioni iniziali 19
Identificazione delle parti della console 20
Utilizzo della clip di sicurezza per tapis roulant 21
Funzione Auto Stop™ (Arresto automatico) del tapis roulant 23

Configurazione delle impostazioni di sistema 25
Informazioni 26
Utilizzo dell'apparecchiatura 28
Manutenzione (solo tapis roulant) 30
Impostazioni di sistema 32

Presentazione della console P80 agli utenti 43
Modifica della lingua del display 43
Uso della funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare 44
Utilizzo di un trasmettitore a fascia toracica 45
Utilizzo di diverse visualizzazioni su schermo 47
Uso del pannello Avanzamento allenamento 48
Uso del pannello multimediale 50
Visualizzazione di video Web su richiesta 51
Utilizzo del pannello Preva Net 52

Inizio della propria sessione di allenamento 55
Inizio di un allenamento QuickStart™ 55
Iniziare un Allenamento selezionato 56
Iniziare un Allenamento preimpostato 56

Capitolo 1

Operazioni iniziali

La console P80 offre agli amministratori e agli utenti la possibilità di utilizzare impostazioni predefinite per soddisfare le loro esigenze specifiche. A tale scopo, la console supporta impostazioni per diverse classi di utenti a seconda dei loro diritti amministrativi.

- Un **utente ospite** si allena con un'apparecchiatura senza accedere o creare un account Preva.
- Un **utente registrato** ha creato un account Preva e utilizza una password di accesso o un token Preva per l'account.
- Un **tecnico dell'assistenza registrato** utilizza una password di accesso con autorizzazioni extra per la gestione delle impostazioni della console.
- Viene sempre registrato un **amministratore**, che utilizza una password di accesso e che può accedere alle impostazioni di funzionamento della console.

Le modifiche alle impostazioni dei dati personali e delle preferenze vengono salvate nell'account Preva di un utente registrato. Un utente non registrato può modificare le impostazioni delle preferenze, tuttavia, poiché non dispone di un account personale, le modifiche non verranno salvate e saranno applicate solo all'allenamento corrente.

Identificazione delle parti della console

La seguente figura contiene ulteriori informazioni sui pulsanti della console. Il numero e le funzionalità dei pulsanti della console possono variare leggermente in base al tipo di apparecchiatura.

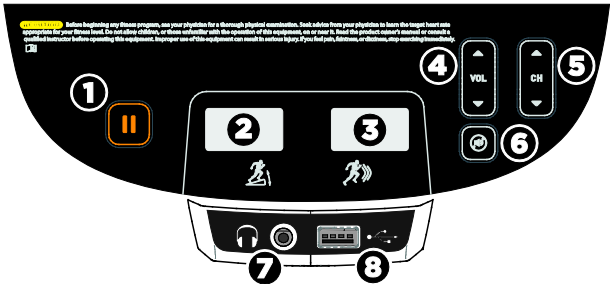



Figura 4: Tasti della console P80

Tabella 1. Descrizione dei tasti della console P80

Numero	Nome tasto	Funzione
1	Pausa	Consente l'arresto delle apparecchiature
2	Indicatore salita/CrossRamp®	Consente la visualizzazione su Tapis roulant, ellittiche e AMT con Open Stride™
3	Indicatore di intensità	Definito anche indicatore di velocità o resistenza a seconda del tipo di apparecchiatura
4	Volume su/giù	Consente di aumentare o diminuire il volume
5	Canale su/giù	Consente di cambiare canale TV
6	Muto	Consente di alzare o abbassare il volume
7	Jack audio	Collegare le cuffie per ascoltare l'audio
8	Consente di caricare dispositivi mobili	Porta USB per caricare i dispositivi durante l'utilizzo dell'apparecchiatura

Utilizzo della clip di sicurezza per tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di tre diverse funzioni di arresto, le quali funzionano come segue:

Se l'utente...	*Allora la cinghia del tapis roulant...*	*E la console...*
Tira il cordino attaccato alla clip di sicurezza e innesca l'interruttore di riavvio	Rallenta fino all'arresto	Mostra il messaggio PREMI INTERRUTTORE RESET. Su alcuni modelli di console, l'interruttore di riavvio viene indicato da una freccia.
Preme il pulsante rosso ARRESTA	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.
Scende dal tappeto scorrevole per un intervallo di tempo preimpostato	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.

L'interruttore di riavvio e il pulsante rosso **ARRESTA** sono posizionati sotto la console, come mostrato nella figura seguente. Se viene innescato l'interruttore, viene visualizzato il pulsante. Il tapis roulant non si attiva finché il pulsante non torna alla posizione normale.

Figura 5: Interruttore di riavvio

Informare gli utenti dell'importanza dell'utilizzo della clip di sicurezza durante l'allenamento sul tapis roulant e illustrare loro la corretta modalità di applicazione della clip sugli indumenti in prossimità della vita.

Se durante gli esercizi viene innescato l'interruttore di riavvio, eseguire la seguente procedura:

1. Se necessario, riattaccare la clip di sicurezza.
2. Premere l'interruttore di riavvio fino a farlo scattare in posizione normale.

   Nota: se viene innescato l'interruttore di riavvio, tutte le informazioni relative all'allenamento corrente vengono eliminate.
3. Ricominciare l'allenamento dall'inizio, riducendo di conseguenza il tempo in base alla quantità di esercizi completati.

Figura 6: Fissaggio della clip di sicurezza

Suggerimento: la piccola barra flessibile sotto l'interruttore di riavvio è progettata per riporre la clip di sicurezza. Quando il tapis roulant non è in uso, fissare la clip di sicurezza alla barra come mostrato nella figura seguente.

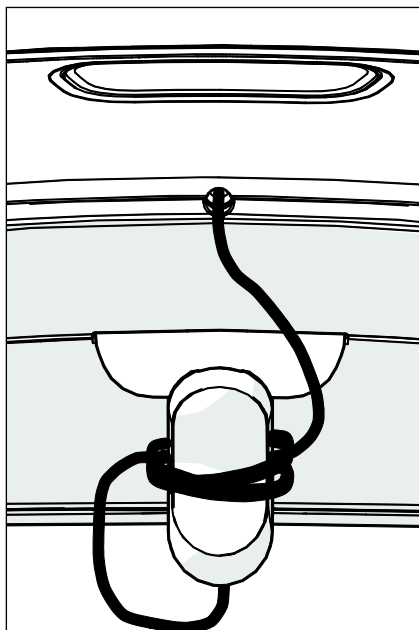



Figura 7: Conservazione della clip di sicurezza

Funzione Auto Stop™ (Arresto automatico) del tapis roulant

Importante: *questa funzione è attivata per impostazione predefinita. L'amministratore può disattivare questa funzione nelle Impostazioni di sistema; tuttavia, Precor consiglia di lasciare attivata questa funzione.*

La funzione Auto Stop™ (arresto automatico) è progettata per fare in modo che il tapis roulant si arresti gradualmente quando non è in uso. Ciò potrebbe verificarsi nel caso in cui un utente scenda dal tapis roulant prima della fine di un allenamento e lasci il tapis roulant in esecuzione.

Sessanta secondi dopo l'avvio o la ripresa di un allenamento del tapis roulant, l'apparecchiatura inizia il monitoraggio Auto Stop. Se viene rilevato un utente, non viene visualizzato nessun messaggio e l'allenamento selezionato continua.

Se non viene rilevato nessun utente, dopo altri 30 secondi, sulla console viene visualizzato il messaggio **NESSUN UTENTE RILEVATO, ARRESTO FRA 10 SECONDI** come notifica dell'arresto in sospeso. Durante la visualizzazione di questo messaggio, viene avviato un conto alla rovescia di dieci secondi. Se l'utente non disattiva il conto alla rovescia, la cinghia si arresta gradualmente al termine del conto alla rovescia.

Nota: gli utenti che pesano più di 22,7 kg (50 libbre) vengono rilevati entro i limiti di velocità e posizione della funzione. Gli utenti che pesano meno di 22,7 kg (50 libbre) potrebbero non essere rilevati a seconda della loro velocità e della posizione. Tenere sempre a mente le istruzioni della console e seguirle per il suo funzionamento corretto.

Capitolo 2

Configurazione delle impostazioni di sistema

Accedere alla modalità di sistema per configurare le impostazioni in modo vantaggioso per gli utenti e per la palestra. Il menu di sistema è visibile solo per gli amministratori e i tecnici di assistenza registrati. Le modifiche apportate a queste impostazioni vengono salvate nell'attrezzatura di allenamento.

Importante: *per accedere a queste impostazioni occorre un codice speciale. Rivelare questo codice solo alle persone autorizzate a modificare le impostazioni di sistema.*

Il menu Sistema contiene le seguenti impostazioni:

- Informazioni
- Utilizzo dell'apparecchiatura
- Impostazioni di sistema

Per visualizzare il menu Sistema:

1. Nella schermata di benvenuto, premere e tenere premuto **Pausa**.

   Figura 8: Tasto Pausa

2. Mentre si tiene premuto **Pausa**, premere ciascuno dei seguenti tasti **una volta** nell'ordine presentato. Facendo riferimento al diagramma seguente, premere:

   1 2 3 4

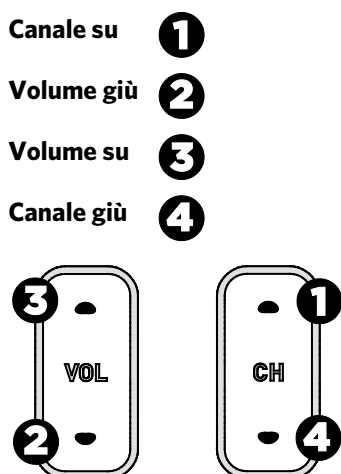



Figura 9: Codice di sicurezza delle impostazioni

3. Rilasciare **Pausa**.
4. Utilizzando la tastiera sullo schermo, premere i seguenti numeri per inserire la password:

   5 6 5 1 5 6 5
5. Premere **OK**.

Informazioni

Le impostazioni di sistema forniscono informazioni di base, tra cui i modelli e i numeri di serie delle apparecchiature. La maggior parte di queste impostazioni ha soltanto scopi informativi e non può essere modificata.

Per visualizzare il menu Informazioni di sistema:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Informazioni**.

Tabella 2. Informazioni sulle impostazioni

Impostazione	Accesso	Dettagli
Registro eventi	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Fornisce un elenco degli eventi più recenti a livello hardware e software, oltre all'indicazione dello stato dell'apparecchiatura. Se non si sono verificati eventi dall'ultima cancellazione del registro, la schermata del registro degli eventi sarà vuota.
Conteggio eventi	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Numero di eventi registrati dall'apparecchiatura.
Numero di serie console	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Archiviati nella memoria della console.
Numero di serie inferiore	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Archiviati nella memoria della console.
Sede	**Ammin./tecnico:** modifica visualizzazione	Valore immesso nella console al momento della registrazione.
Versione Release Bundle	**Ammin. /tecnico:** visualizzazione	Mostra la versione corrente e un elenco dei precedenti aggiornamenti software. Si aggiorna automaticamente in occasione di ciascun upgrade del software.
Intervallo di controllo ETag	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	Archiviati nella memoria della console.

Impostazione	Accesso	Dettagli
Intervallo battiti cardiaci	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	Consente di determinare la frequenza di comunicazione della console con il server.
Intervallo di battiti cardiaci minimo	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	Numero minimo di volte in cui la console comunica con il server in un determinato periodo di tempo.
Intervallo di battiti cardiaci massimo	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	Numero massimo di volte in cui la console comunica con il server in un determinato periodo di tempo.
Indirizzo MAC Mfe	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Archiviati nella memoria della console.
Server dell’ora di rete 1	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	
Server dell’ora di rete 2	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	
Server dell’ora di rete 3	Solo i tecnici di assistenza Precor possono modificare questa impostazione.	
Tipo macchina	**Ammin./ tecnico:** visualizzazione	Tipo di apparecchiatura.

Utilizzo dell'apparecchiatura

Le Impostazioni di utilizzo dell'apparecchiatura forniscono informazioni sull'utilizzo dell'apparecchiatura, sia individuale sia cumulativo. Queste informazioni e impostazioni sono accessibili solo per gli amministratori e i tecnici di assistenza registrati.

Per visualizzare le Impostazioni di utilizzo:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Utilizzo apparecchiatura**.

Tabella 3. Impostazioni di utilizzo dell'apparecchiatura

Impostazione	Accesso	Dettagli
Secondi cumulativi di allenamento	**Ammin./tecnico:** visualizza	Numero totale di secondi. I secondi vengono conteggiati dall'avvio dell'orologio della sessione di allenamento.
Distanza cumulativa di allenamento	**Ammin./tecnico:** visualizza	• Sui tapis roulant vengono indicate le miglia percorse • Le unità AMT indicano una "distanza orizzontale" in miglia o passi a seconda del modello di apparecchiatura • Le macchine ellittiche convertono in miglia i passi totali • Le cyclette convertono i giri totali in miglia.
Sessioni cumulative di allenamento	**Ammin./tecnico:** visualizza	Numero totale di sessioni. Una sessione è conteggiata se compare la schermata di riepilogo.
Data e ora di inizio ultimo allenamento	**Ammin./tecnico:** visualizza	Data di inizio dell'ultima sessione di allenamento.
Data e ora di fine dell'ultimo allenamento	**Ammin./tecnico:** visualizza	Data di conclusione dell'ultima sessione di allenamento.

Manutenzione (solo tapis roulant)

I tapis roulant della serie Experience Series prodotti dopo giugno 2014 includono diversi miglioramenti relativi a design, funzioni e usabilità. Uno di questi miglioramenti è l'indicatore luminoso di stato nella parte anteriore della scocca del tapis roulant, che semplifica il controllo delle condizioni di tutti i tapis roulant da parte del proprietario della palestra o del tecnico.

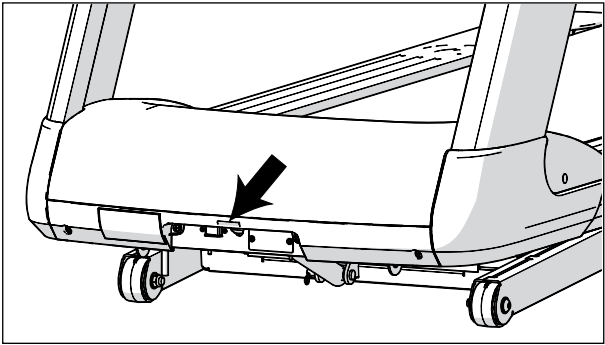



Figura 10: Posizione dell'indicatore luminoso

Tabella 4. Aspetti dell'indicatore luminoso di stato e relativi significati

Aspetti dell'indicatore luminoso di stato	Significato	Azione richiesta
Blu fisso	Il tapis roulant funziona normalmente e non ha bisogno di manutenzione.	Nessuna.
Blu lampeggiante	Il tapis roulant deve essere sottoposto a un intervento di manutenzione programmato (solo console P80) o la cinghia deve essere sostituita (tranne che per i modelli a 230 V).	Eseguire la manutenzione richiesta, quindi ripristinare l'indicatore luminoso di stato.

Aspetti dell'indicatore luminoso di stato	Significato	Azione richiesta
Giallo fisso	Il tapis roulant ha rilevato e risolto un errore. Può essere ancora utilizzato, ma alcune funzioni potrebbero non essere disponibili.	Consultare il registro eventi della console per ulteriori informazioni.
Giallo lampeggiante	Il tapis roulant ha rilevato un errore che non è stato in grado di risolvere e adesso è fuori servizio.	Spegnere e riaccendere il tapis roulant (spegnerlo, aspettare 30 secondi, quindi riaccenderlo). Se l'errore si verifica nuovamente, controllare il registro eventi della console per ulteriori informazioni, quindi contattare l'assistenza clienti di Precor.

Per modificare le impostazioni relative alla manutenzione e visualizzare lo stato corrente del tapis roulant:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.

   Nota: il messaggio di testo visualizzato a destra del comando **Manutenzione** fornisce ulteriori informazioni sull'assistenza di cui necessita il tapis roulant.

2. Toccare **Manutenzione.**

   L'intestazione Azione consigliata sulla schermata della manutenzione avvisa nel caso in cui sia necessario un intervento di manutenzione sul tapis roulant. Nelle tre righe dei dettagli riportate sotto l'intestazione sono presenti ulteriori informazioni. È possibile toccare ognuna di queste righe dei dettagli per visualizzare ulteriori informazioni sul tipo di manutenzione da effettuare e per cancellare gli avvisi di manutenzione utilizzando un pulsante nella parte inferiore di ciascuna schermata.

Per visualizzare e cancellare...	*Toccare...*	*Quindi toccare...*
L'avviso di manutenzione programmata	**Prossima manutenzione necessaria**	**Reset**
L'avviso di sostituzione della cinghia del tapis roulant	**Classificazione della cinghia**	**Sostituisci**
Avvisi sugli errori di sistema registrati	**Condizioni operative**	**Reset**

Sotto l'intestazione dell'indicatore luminoso di stato attivo, è possibile regolare l'aspetto dell'indicatore luminoso di stato.

Se si desidera...	*Toccare...*	*E selezionare...*
Regolare la luminosità dell'indicatore luminoso di stato	**Luminosità indicatore stato**	**Basso**, **Medio**, o **Alto**
Attivare o disattivare l'avviso blu lampeggiante relativo alla manutenzione programmata o alla sostituzione della cinghia	**Promemoria manutenzione**	**On** oppure **Off**

Impostazioni di sistema

Accedere alle Impostazioni di sistema per provare l'apparecchiatura e impostare i parametri più vantaggiosi per gli utenti e per la palestra. Il menu Impostazioni di sistema è visibile solo agli amministratori e ai tecnici di assistenza registrati.

Nel menu Impostazioni di sistema sono disponibili le seguenti sezioni:

- Connettività
- Display
- Impostazioni TV
- Limiti allenamento
- Gestisci impostazioni

Precor consiglia di configurare le console P80 della propria struttura condividendo i file di impostazione. Configurare a mano una console P80 per ciascun tipo di apparecchiatura fitness. Ad esempio configurare una console tapis roulant, una console EFX, una console AMT e così via.

Una volta fatto ciò, è possibile esportare le impostazioni per un particolare tipo di apparecchiatura su un dispositivo di memoria USB e quindi importarle nelle altre console P80 installate nelle apparecchiature di quel genere.

Per ulteriori informazioni, consultare *Gestisci impostazioni*.

Connettività

La configurazione dell'infrastruttura audio, video e di rete richiede competenze specifiche. Precor consiglia di configurare questa infrastruttura avvalendosi di personale specializzato.

Queste impostazioni forniscono le seguenti informazioni:

- Tipo di rete
- Configurazione
- Stato
- Indirizzo IP
- Server Preva

Per visualizzare informazioni sulla connettività:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Impostazioni di sistema**, quindi **Connettività**.

Tabella 5. Impostazioni di connettività

Impostazioni	Predefinita	Dettagli
Tipo di rete	Provvisto dei cavetti di collegamento	
Configurazione	Automatico	Automatica o manuale Premere Network Settings (Impostazioni di rete) per visualizzare: • Indirizzo IP • Maschera di rete • Gateway • DNS primario • DNS secondario
Stato		Connesso o non connesso
Indirizzo IP		Specifico della località
Server Preva		Specifico dell'URL della regione geografica

Display

Utilizzare le impostazioni del display per personalizzare le opzioni relative alla lingua e al fuso orario della tua struttura.

Per visualizzare e modificare le impostazioni del display:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Impostazioni di sistema**, quindi **Display**.

Tabella 6. Impostazioni del display

Impostazione	Opzioni di impostazione	Valore predefinito
Lingua predefinita	Scegliere da un elenco di lingue disponibili	Inglese
Unità di misura	Standard USA Metrico	Standard USA
Tempo di attesa per modalità stand-by	• 5 minuti • 15 minuti • 30 minuti • 60 minuti	15 minuti
Fuso orario	Da GMT -10 a GMT +12	GMT -01 Azzorre, Capo Verde
Accesso al browser	On/Off	On
Pannello Preva Net	On/Off	On

Impostazioni TV

La funzione Impostazioni TV consente di impostare i canali televisivi per i propri utenti.

Le impostazioni TV sono le seguenti:

- Guida ai canali
- Regione
- Canale predefinito
- Correzione volume
- Salta i canali senza nome
- Scansione estesa
- Sottotitoli
- Esportare/importare nomi canali

Per visualizzare informazioni relative alle impostazioni TV:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Impostazioni di sistema**, quindi **Impostazioni TV**.

Configurazioni canali

Per impostare le configurazioni dei canali TV sulla console P80, effettuare la scansione dei canali disponibili e utilizzare la Guida canali per modificare i nomi visualizzati.

Precor consiglia di configurare le definizioni dei canali e il relativo testo su una console P80 per tipo di apparecchiatura e di esportare queste impostazioni sulle altre console P80. In questo modo, tutte le console P80 del centro sportivo avranno la stessa configurazione.

Per effettuare la scansione dei canali disponibili:

1. Toccare **Impostazioni di sistema**.
2. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Impostazioni TV**.
3. Toccare **Guida canali**, quindi **SCAN**.

   La console effettua la scansione dei canali disponibili che verranno visualizzati sullo schermo.

   Nota: se alcuni canali analogici non sono presenti nell'elenco, effettuare una scansione estesa per scegliere i canali mancanti o quelli con segnale più debole.

Per effettuare una scansione estesa:

1. Toccare **Impostazioni di sistema**.
2. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Impostazioni TV**.
3. Toccare **Scansione estesa**.

   Nota: il completamento dell'operazione di scansione richiede fino a due ore.
4. Toccare **On**, quindi **OK**.
5. Toccare nuovamente **Scansione estesa**.

   On deve essere ancora selezionato.
6. Toccare **OK** per avviare la scansione estesa.

Per modificare il nome visualizzato di un canale:

1. Nella schermata Guida canali, toccare l'elenco relativo al canale che si desidera rinominare.
2. Nella schermata dei dettagli del canale, toccare la riga **Nome canale**.
3. Modificare il nome del canale, quindi premere **OK** per salvare le modifiche.

Per eliminare un canale dalla Guida canali:

1. Nella schermata Guida canali, toccare l'elenco relativo al canale che si desidera eliminare.
2. Nella schermata dei dettagli del canale, toccare **Elimina**.
3. Quando viene richiesto "Procedere?", se si desidera continuare toccare **Sì**.

Per cancellare interamente la Guida canali:

1. Sulla schermata della Guida canali, toccare **Elimina tutto**.
2. Quando viene richiesto "Cancellare tutti i canali?" toccare nuovamente **Elimina tutto** se si desidera continuare.

Tabella 7. Impostazioni TV

Impostazioni	Dettagli	Predefinite
Guida ai canali	Utilizzare questa funzione per eseguire la scansione dei canali di base.	
Regione	Selezionare la regione appropriata per la propria posizione.	Stati Uniti
Canale predefinito	Impostare un canale predefinito per l'apparecchiatura. Questo è il canale che viene visualizzato quando si accende il TV.	
Correzione volume	Consente di regolare il volume dei canali analogici al livello di quelli digitali.	0
Salta i canali senza nome	Utilizzare questa funzione per escludere i canali non validi o crittografati.	On
Scansione estesa	Eseguire questa funzione per identificare i canali analogici non inclusi nella scansione di base o i canali con segnali deboli. Il completamento dell'operazione richiede fino a due ore.	Off
Sottotitoli	Selezionare ON se si desidera visualizzare i sottotitoli nello schermo del TV.	On
Esportare/importare nomi canali	Una volta completata la scansione dei canali di base, importare i nomi dei canali.	Vuoto

Modifica del file della funzione Esporta/Importa canali

Nota: prima di poter esportare il file, è necessario eseguire la scansione dei canali. Se la scansione dei canali non è stata eseguita, consultare l'argomento Configurazioni dei canali nella sezione precedente.

L'esportazione dell'elenco dei canali dall'apparecchiatura di fitness comporta la creazione di un file denominato *channel-guide.json*. È possibile utilizzare questo file per specificare i nomi dei canali in lingue non ancora supportate dalla console P80.

Per esportare questo file dalla console:

1. Immettere il proprio codice per visualizzare le impostazioni di sistema. Per individuare il proprio codice, consultare la sezione *Configurazione delle impostazioni di sistema*.
2. Inserire un'unità USB nella console.
3. Nel menu Impostazioni, toccare **Impostazioni di sistema**.
4. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Impostazioni TV**, quindi **Esportare/importare nomi canali**.
5. Quando la casella si illumina, toccare **Esportare sul dispositivo di memoria USB**. Il file channel-guide.json viene salvato nell'unità USB, nella cartella /precor.
6. Toccare **OK** per tornare al menu Impostazioni di sistema.
7. Toccare due volte **Indietro** per tornare alla schermata di benvenuto.

   Importante*: prima di rimuovere l'unità USB, è necessario tornare alla schermata di benvenuto.*
8. Rimuovere l'unità USB dalla console e inserirla nel computer.

Per modificare il file e ricaricarlo:

Nota: per aprire e modificare il file channel-guide.json, è necessario disporre di un'utility software denominata Editor Canali Precor. Per ottenere una copia dell'utility software Editor Canali Precor, con la relativa guida dell'utente e i file di esempio, contattare l'assistenza clienti Precor (fare riferimento a *Come ottenere assistenza*).

1. Utilizzando l'utility software Editor Canali Precor, aprire il file channel-guide.json e apportare tutte le modifiche necessarie nella tabella Guida ai canali.
2. Salvare il file con il nome channel-guide.json nella cartella /precor all'interno dell'unità USB. Una volta salvato il file, chiudere l'utility software Editor Canali Precor per evitare la lettura o la scrittura di errori nell'unità USB.
3. Rimuovere l'unità USB dal computer e reinserirla nella stessa console utilizzata per l'esportazione iniziale.
4. Immettere il proprio codice per visualizzare le impostazioni di sistema.
5. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Impostazioni TV**, quindi **Esportare/importare nomi canali**.

6. Una volta selezionata la casella, toccare **Importare dal dispositivo di memoria USB**. Viene caricato il file channel-guide.json aggiornato e nella Guida ai canali vengono visualizzati i nomi dei canali aggiornati.
7. Toccare **OK** per tornare al menu Impostazioni di sistema.
8. Toccare due volte **Indietro** per tornare alla schermata di benvenuto.

   ***Importante**: prima di rimuovere l'unità USB, è necessario tornare alla schermata di benvenuto.*

   Il file channel-guide.json aggiornato e le configurazioni dei canali possono essere esportati in un'unità USB insieme ad altre impostazioni dell'apparecchiatura e caricati in altre console P80 montate nello stesso tipo di apparecchiatura di fitness (fare riferimento a *Gestisci impostazioni*).

Limiti allenamento

Le impostazioni Limiti allenamento controllano il modo in cui l'apparecchiatura viene utilizzata. Utilizzare queste impostazioni per stabilire ragionevoli limiti per l'utilizzo dell'apparecchiatura, fra cui velocità, inclinazione, resistenza e durata.

In generale, l'utilizzo delle apparecchiature di fitness si basa sull'apprezzamento da parte degli utenti e sulla disponibilità negli orari di punta della struttura. Le impostazioni per definire i limiti di tempo consentono di contenere l'utilizzo da parte degli utenti negli orari più frequentati, in modo da consentire a più utenti di utilizzare le apparecchiature.

Le impostazioni Limiti allenamento non sono associate ad alcun account personale, né sono salvate come parte di esso; gli utenti non possono accedere a tali impostazioni. Gli amministratori e i tecnici di assistenza dispongono dei diritti di accesso alla visualizzazione e alla modifica.

Per modificare le impostazioni Limiti allenamento:

1. Utilizzare il codice e la password dell'amministratore per visualizzare le impostazioni dell'apparecchiatura.
2. Toccare **Impostazioni di sistema**, quindi **Limiti allenamento**.

Tabella 8. Impostazioni Limiti allenamento

Nome dell'impostazione	Opzioni di impostazione	Valore predefinito
Durata massima allenamento	Usare la tastiera su schermo per inserire la durata massima consentita dell'allenamento su questa apparecchiatura di fitness	60 minuti
Pausa massima	• 1 secondo • 5 secondi • 15 secondi • 30 secondi • 60 secondi • 120 secondi • 300 secondi	30 secondi
Scadenza riepilogo	• Nessuna interruzione • 30 secondi • 60 secondi • 120 secondi	60 secondi
Gamma di resistenza (cyclette)	• Basso • Medio • Alto	Alto
Velocità massima (tapis roulant)	da 2 a 25 kph (da 1 a 16 mph)	19 kph (12 mph)
Set Incline Limit (Imposta inclinazione massima) (tapis roulant)	0-15 (i valori di inclinazione sono compresi tra –3 e 15)	15
Auto Stop (tapis roulant)	• On • Off	On
Autolivellamento CrossRamp (EFX)	• Consente di impostare la posizione predefinita di CrossRamp	10

Gestisci impostazioni

Utilizzare la funzione Gestisci impostazioni per salvare le impostazioni personalizzate dell'apparecchiatura su un'unità USB o per importare i nuovi aggiornamenti software da un'unità USB.

Precor consiglia di configurare le console P80 nel proprio centro condividendo i file delle impostazioni. Il modo più semplice per farlo è configurare manualmente una console P80 per ciascun tipo di apparecchiatura fitness. Ad esempio, configurare la console di un tapis roulant, la console di un modello EFX, la console di un modello AMT e così via.

Al termine della configurazione, esportare il file delle impostazioni dalla console configurata manualmente e importarlo in tutte le console P80 installate sui tipi di apparecchiature simili.

Per salvare le impostazioni dell'apparecchiatura su un'unità USB:

1. Inserire un'unità USB nella console.
2. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Gestisci impostazioni**, quindi **Esportare sul dispositivo di memoria USB.**
3. Toccare **OK** per confermare l'esportazione e tornare al menu Impostazioni di sistema.

   Nota: questa procedura consente di esportare gli aggiornamenti apportati alla Guida canali, alle impostazioni dell'apparecchiatura, alle impostazioni di rete e alle frequenze dei canali.
4. Toccare due volte **Indietro** per tornare alla schermata di benvenuto.

   Importante*: prima di rimuovere l'unità USB, è necessario tornare alla schermata di benvenuto.*

   Dopo aver esportato le impostazioni, rimuovere l'unità USB dalla console e inserirla nelle console P80 installate sui tipi di apparecchiatura simili per caricare le impostazioni personalizzate.

Per importare le impostazioni dell'apparecchiatura da un'unità USB:

1. Inserire nella console l'unità USB contenente le impostazioni personalizzate.
2. Nel menu Impostazioni di sistema, toccare **Gestisci impostazioni**, quindi **Importare dal dispositivo di memoria USB.**

3. Toccare **OK** per confermare l'importazione e tornare al menu Impostazioni di sistema.
4. Toccare due volte **Indietro** per tornare alla schermata di benvenuto.

   Importante*: prima di rimuovere l'unità USB, è necessario tornare alla schermata di benvenuto.*

Capitolo 3

Presentazione della console P80 agli utenti

La console P80 dispone di una chiara visuale e di un layout touch-screen che incoraggiano l'esplorazione del programma. I diversi allenamenti preimpostati sono progettati per aiutare gli utenti a raggiungere i loro obiettivi di fitness e i tasti della console e i resistenti controlli del movimento sono reattivi e facili da utilizzare.

Importante: *rivedere le seguenti sezioni della guida con gli utenti prima di consentire loro l'utilizzo dell'apparecchiatura di fitness:*

- *Informazioni importanti sulla sicurezza*
- *Utilizzo della clip di sicurezza (solo tapis roulant)*
- *Preparazione degli utenti*

Modifica della lingua del display

La schermata di benvenuto viene visualizzata nella lingua predefinita selezionata per la propria regione. Se si desidera che il display utilizzi una lingua diversa per il proprio allenamento, è possibile selezionare la lingua desiderata. Al completamento dell'allenamento, la schermata tornerà alla lingua predefinita.

Suggerimento: è possibile salvare la selezione della lingua creando un account Preva. Quando le preferenze vengono salvate sull'account, la schermata tornerà alla lingua salvata tutte le volte che viene effettuato l'accesso.

Per modificare la lingua del display prima di iniziare l'allenamento:

1. Sulla schermata di benvenuto, toccare l'icona della lingua.

Figura 11: Icona della lingua

2. Sulla schermata Lingua, selezionare la lingua desiderata e toccare **OK**.

   Le schermate verranno quindi visualizzate nella propria lingua preferita.

Uso della funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare

Nota: le prestazioni ottenute con questa funzione possono variare in base alla fisiologia dell'utente, al livello di allenamento, all'età e ad altri fattori. Potrebbero verificarsi letture irregolari se le mani sono sporche, secche, unte o se la pelle dei palmi delle mani è particolarmente spessa. Anche l'uso di crema per le mani può determinare letture irregolari. Verificare inoltre che i sensori siano puliti per mantenere il corretto contatto con i sensori.

Per utilizzare la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare, posizionare i palmi delle mani direttamente sui sensori metallici sui manubri dell'apparecchiatura. Per garantire una corretta lettura della frequenza cardiaca, attenersi ai seguenti consigli:

- Per registrare la frequenza cardiaca, entrambe le mani devono afferrare i sensori.
- Per registrare la frequenza cardiaca, deve essere rilevato un certo numero di battiti consecutivi (15-20 secondi).
- Quando si afferrano i sensori, non stringere eccessivamente. Mantenere una presa leggera e avvolgente. Una presa troppo salda può influire sulla lettura.

- Durante gli allenamenti, la sudorazione contribuirà a trasmettere il segnale della frequenza cardiaca. In caso di difficoltà con l'uso delle impugnature per la misurazione della frequenza cardiaca, riprovare in un secondo tempo durante l'allenamento per verificare se è possibile ottenere il segnale della frequenza cardiaca.
- Se la funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca palmare non funziona, Precor consiglia di utilizzare una fascia toracica con trasmettitore.

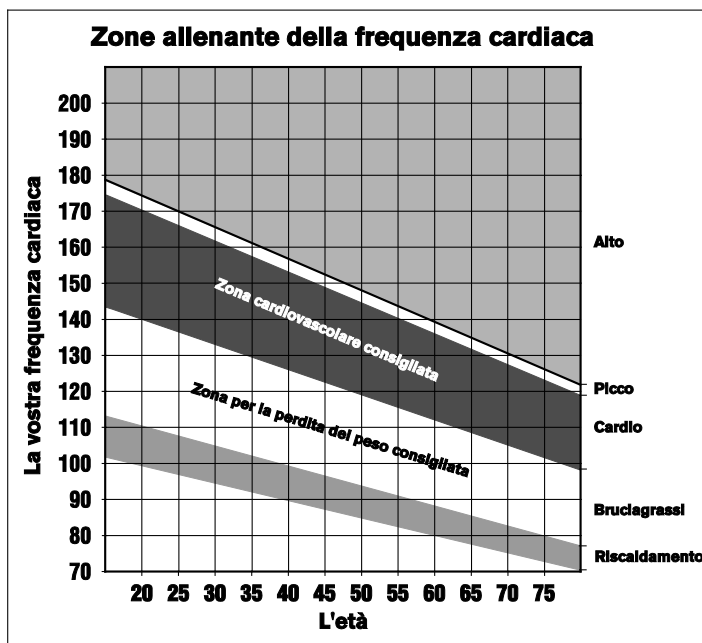



Figura 12: Zone allenante della frequenza cardiaca

ATTENZIONE: la frequenza cardiaca non deve mai superare l'85% della frequenza cardiaca aerobica massima. La frequenza cardiaca massima è pari a 220 meno l'età.

Utilizzo di un trasmettitore a fascia toracica

AVVERT-ENZA **I segnali utilizzati dal trasmettitore a fascia toracica (o fascia di frequenza cardiaca) possono interferire con pacemaker o altri dispositivi impiantati. Prima di utilizzare un trasmettitore a fascia toracica, consultare il medico nonché i produttori del trasmettitore e del dispositivo impiantato.**

Indossando un trasmettitore a fascia toracica durante l'allenamento è possibile avere informazioni costanti sulla frequenza cardiaca. Affinché l'apparecchiatura rilevi la frequenza cardiaca, è necessario afferrare i sensori della frequenza cardiaca a sfioramento o indossare un trasmettitore a fascia toracica durante l'attività fisica. In presenza di dati da sfioramento e wireless, i dati da sfioramento hanno la precedenza e vengono visualizzati per primi.

Nota: per ricevere dati accurati, la fascia deve essere a contatto diretto con la pelle in corrispondenza della parte inferiore dello sterno (appena al di sotto del seno per le donne).

Per utilizzare un trasmettitore a fascia toracica:

1. Inumidire accuratamente il retro della fascia con acqua corrente.

   Importante: *non utilizzare acqua deionizzata in quanto è sprovvista di minerali e sali adeguati per trasmettere gli impulsi elettrici.*
2. Regolare la fascia e stringerla intorno al torace. La fascia deve risultare stretta ma non opprimente.
3. Assicurarsi che la fascia toracica abbia il lato destro rivolto verso l'alto, sia distesa orizzontalmente e posizionata al centro del torace.
4. Verificare la posizione della fascia toracica tramite un test della funzione della frequenza cardiaca sull'apparecchiatura. Se la frequenza cardiaca viene registrata, la posizione della fascia toracica è corretta. In assenza di registrazione, regolare nuovamente la fascia e ricontrollare la funzione della frequenza cardiaca.

Utilizzo di diverse visualizzazioni su schermo

Importante: *alcune funzionalità Preva sono disponibili solo presso strutture abbonate a Preva. Contattare Precor per aggiornare il proprio abbonamento, se necessario.*

Durante l'allenamento, è possibile spostarsi tra diversi tipi di informazioni e opzioni di intrattenimento nello schermo della console. A seconda dei servizi offerti dalla propria palestra, è possibile usufruire di una o più delle seguenti opzioni:

- Programmi televisivi
- Filmati istruttivi
- Video Web su richiesta
- Articoli Web Preva Net, alcuni dei quali possono contenere filmati

È possibile alternare queste opzioni oppure spostarsi rapidamente tra le opzioni e le informazioni relative all'avanzamento dell'allenamento, man mano che l'allenamento continua.

Modifica della visualizzazione su schermo

Per spostarsi tra le informazioni relative all'avanzamento dell'allenamento e le proprie scelte di intrattenimento, utilizzare le schede poste agli angoli inferiori dello schermo.

Scheda	Funzione
	Consente di attivare e disattivare i pannelli e le icone. Quando le icone non sono visibili, vengono visualizzati i pulsanti **Visualizzazione multimediale** e **Seleziona** nelle relative posizioni. Tuttavia, la barra di stato è visibile indipendentemente dal fatto che i pannelli siano visibili o meno.
	Consente di spostarsi tra la visualizzazione normale e la visualizzazione a schermo intero. Nella visualizzazione a schermo intero sono visibili solo TV, pagine Web e filmati.

Modifica della visualizzazione multimediale

Durante la visualizzazione di un canale TV o di un filmato, è sempre possibile passare a Preva Net per leggere un articolo Web. Il pulsante **Visualizzazione multimediale** nella parte inferiore dello schermo consente di spostarsi rapidamente tra le due visualizzazioni, mentre il pulsante **Seleziona** consente di cambiare ciò che si sta guardando in ciascuna di esse.

Nota: non è possibile riprodurre contemporaneamente un canale TV e un filmato.

Il pulsante **Visualizzazione multimediale** mostra il nome della visualizzazione attiva ma attualmente non visibile.

Se si sta...	*Il pulsante* **Visualizzazione multimediale** *è contrassegnato con...*
Guardando un canale TV o un filmato	**Preva® Net**
Leggendo un articolo Web	**Su richiesta** o **TV**

Fare clic sul pulsante per spostarsi rapidamente tra le visualizzazioni.

In qualsiasi momento, è possibile fare clic sul pulsante **Seleziona** per cambiare ciò che si sta guardando o leggendo.

Se si sta...	*Il pulsante* **Seleziona** *è contrassegnato con...*
Guardando un canale TV	**Canali TV**
Guardando un filmato	**Video**
Leggendo un articolo Web	**Tutti**

Uso del pannello Avanzamento allenamento

Utilizzare il pannello Avanzamento allenamento per personalizzare gli allenamenti. Questo è il primo pannello visualizzato dopo che l'utente ha selezionato un allenamento o toccato **GO**. Se si sta visualizzando il pannello multimediale, esistono due modi per tornare al pannello Avanzamento allenamento.

Per tornare al pannello Avanzamento allenamento:

1. Sul pannello multimediale, toccare l'icona **Allenamento** o far scorrere il bordo destro del pannello successivo sullo schermo.
2. Il pannello **Avanzamento allenamento** descrive la selezione di allenamento attuale. Sul lato destro è presente una serie di pulsanti.

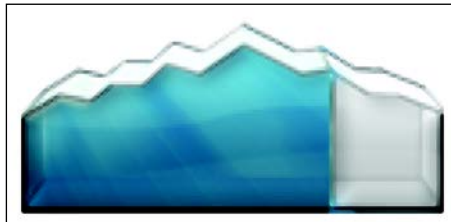



Figura 13: Icona di avanzamento allenamento

Tabella 9. Pulsanti di Avanzamento allenamento

Pulsante	**Azione**
Allenamenti	Visualizza un elenco di obiettivi e allenamenti preimpostati disponibili sull'apparecchiatura.
Durata	Consente di impostare la durata dell'allenamento.
Informazioni personali	Consente di immettere età e peso dell'utente.
Obiettivo	Consente di scegliere tra Distanza e Calorie come obiettivo per la sessione di allenamento. Distanza massima: 80 km (50 miglia). Calorie massime: 5000 calorie.
Preferiti	**Nota:** questa funzione è disponibile solo agli utenti che hanno eseguito l'accesso a un account Preva. Visualizza un elenco di allenamenti salvati come Preferiti. Selezionare l'allenamento che si desidera ripetere.

Uso del pannello multimediale

Il pannello multimediale In riproduzione visualizza le fonti multimediali disponibili. Selezionare una fonte multimediale, ad esempio TV o video Web On Demand, quindi utilizzare la funzione di esplorazione per ascoltare l'elemento multimediale mentre si esplora Preva Net.

Per selezionare una fonte multimediale:

1. Nel pannello Avanzamento allenamento, toccare l'icona **Multimediale** o far scorrere il bordo destro del pannello successivo sullo schermo.

Figura 14: Icona multimediale

2. Il pannello **multimediale** descrive la selezione multimediale attuale. Per esplorare questo pannello, utilizzare i pulsanti a destra del riquadro.

Tabella 10. Pulsanti multimediali

Pulsante	Azione
Canale precedente	Consente di tornare alla fonte multimediale o al canale TV precedente.
Canali TV	Consente di visualizzare l'elenco dei canali.
Su richiesta	Consente di visualizzare un elenco degli elenchi di riproduzione di video Web, disposti per tipo.
Guida allenamento	Consente di visualizzare un elenco di video tutorial.
Off	Consente di spegnere tutti i dispositivi multimediali.

Visualizzazione di video Web su richiesta

Durante l'allenamento, è possibile scorrere attraverso una varietà di video di fitness, musica e intrattenimento selezionati dalla palestra e da Precor appositamente per l'utente.

Per guardare video Web su richiesta durante l'allenamento:

1. Toccare l'icona **Multimediale** nella parte inferiore dello schermo della console.

Figura 15: Icona multimediale

2. Nel pannello multimediale, toccare **Su richiesta**.
3. Nella schermata Su richiesta, trascinare i titoli per individuare l'elenco di riproduzione video che si desidera guardare.

Se si desidera spostarsi...	*Allora...*
Tra i diversi tipi di video	Trascinare le righe dei titoli verso l'alto o verso il basso nella schermata.
Tra gli elenchi di riproduzione di ciascun tipo	Trascinare i titoli del tipo specifico verso sinistra o destra.

4. Toccare il titolo dell'elenco di riproduzione che si desidera guardare.
5. Per regolare la propria posizione nell'elenco di riproduzione durante la visualizzazione, toccare lo schermo e utilizzare i controlli di riproduzione.

Se si desidera...	*Toccare...*
Sospendere la riproduzione video	❚❚
Riprendere la riproduzione video	▶
Passare al video successivo nell'elenco di riproduzione corrente	▶▶❚
Tornare alla schermata Su richiesta	**Fine** o **Video**

Utilizzo del pannello Preva Net

AVVERTENZA **Per i tapis roulant: non utilizzare le funzionalità di digitazione o navigazione nel Web se la velocità della propria andatura non è sufficientemente lenta e rilassata. Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.**

Per AMT ed EFX: Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.

L'opzione Preva Net fornisce contenuto Internet e accesso completo al browser Internet. Nelle impostazioni di sistema della propria struttura si può attivare o disattivare tale funzione.

Importante: *alcune funzionalità Preva sono disponibili solo presso strutture abbonate a Preva. Contattare Precor per aggiornare il proprio abbonamento, se necessario.*

Per aprire Preva Net:

1. Nella schermata di benvenuto, toccare **Allenamenti** o **Quick Start** per iniziare un allenamento.
   Dopo aver iniziato l'allenamento, nella parte inferiore dello schermo compare l'icona Preva Net.
2. Toccare l'icona **Preva Net**.

Figura 16: Icona Preva Net

3. Sul pannello Preva Net, selezionare un'opzione.

Tabella 11. Pannello Preva Net

Pulsante	**Azione**
Rappresentato	Visualizza i feed di interesse specifico durante un allenamento.
Feed Preva	Visualizza i feed selezionati dalla direzione della struttura. **Nota:** l'amministratore del centro sportivo può utilizzare Preva Business Suite per rinominare il pulsante **Feed Preva**.
Tutti	Consente di visualizzare una selezione più ampia di feed.
Web	Consente di aprire una finestra del browser.
Off	Consente di spegnere la funzione Preva Net.

Capitolo 4

Inizio della propria sessione di allenamento

ATTENZIONE: se si utilizza un tapis roulant, collegare la clip di sicurezza agli indumenti dell'utente prima di iniziare la sessione di allenamento.

La console P80 offre diverse opzioni di allenamento. Le sezioni successive illustrano il tipo di allenamenti disponibili e il modo per iniziare a usarli.

Inizio di un allenamento QuickStart™

La sessione di allenamento QuickStart consente di iniziare in modalità Manuale. I calcoli predefiniti, come ad esempio le calorie bruciate, si basano su un individuo di 35 anni di peso pari a 68 kg (150 lb). È possibile completare un allenamento usando i valori predefiniti o personalizzare le impostazioni.

Per iniziare subito l'esercizio fisico:

1. Selezionare **Quick Start**.

   Le parole **Buon allenamento** (o **Avvio del tapis roulant**), se si usa un tapis roulant) vengono visualizzate sullo schermo e ha inizio la sessione di allenamento manuale.

   Nota: nel caso dei tapis roulant, l'apparecchiatura avvia un conto alla rovescia di tre secondi **3, 2, 1** prima che il nastro cominci a muoversi.

2. In qualsiasi momento, è possibile premere **Pausa** durante un allenamento. Una volta premuto questo tasto, l'allenamento si interrompe ed è possibile scegliere **Riprendi** o **Termina**.

   Se si decide di concludere un allenamento, la schermata **Riepilogo allenamento** indicherà lo stato dell'allenamento per la sessione in corso.

Iniziare un Allenamento selezionato

L'Allenamento selezionato viene visualizzato in un riquadro della schermata di benvenuto. È possibile utilizzare gli Allenamenti selezionati per sperimentare i benefici per la forma fisica offerti dai programmi preselezionati e per aggiungere varietà all'allenamento.

Per iniziare un Allenamento selezionato, toccare **GO** sul pannello **Allenamento selezionato**.

Iniziare un Allenamento preimpostato

I programmi di allenamento preimpostati sono ideali per adattare gli obiettivi alle esigenze personali, per rimanere motivati e per rendere più varie le sessioni.

Gli allenamenti preselezionati utilizzano l'età e il peso per calcolare le calorie e gli obiettivi di frequenza cardiaca. È possibile inserire tali informazioni all'inizio dell'allenamento. Non inserendo alcuna informazione, l'allenamento utilizzerà le impostazioni predefinite dell'apparecchiatura per calcolare i valori dell'allenamento.

Per iniziare un allenamento preimpostato:

1. Sulla schermata di benvenuto, selezionare **Allenamenti**.

   Verrà visualizzata la schermata Allenamenti.
2. Ciascun obiettivo visualizzato sullo schermo può essere espanso per consultare gli allenamenti disponibili del relativo gruppo di obiettivi. Per visualizzare gli allenamenti specifici per un particolare obiettivo, selezionare un allenamento mirato a tale obiettivo.
3. Per iniziare un allenamento specifico, selezionare il nome dell'allenamento, quindi **GO**.

   Le parole **Buon allenamento** appariranno sullo schermo e la sessione di allenamento Manuale avrà inizio.

   Nota: nel caso dei tapis roulant, l'apparecchiatura avvia un conto alla rovescia di tre secondi **3, 2, 1** prima che il nastro cominci a muoversi.
4. Durante un allenamento, è possibile premere in qualsiasi momento **Pausa**. Fatto ciò, l'allenamento si interrompe ed è possibile scegliere **Riprendi** o **Termina**. Per continuare l'allenamento, selezionare **Riprendi**.

   Se si decide di concludere un allenamento, la schermata **Riepilogo allenamento** indicherà lo stato dell'allenamento per la sessione in corso.

Tabella 12. Descrizioni degli allenamenti preimpostati

Obiettivo	Dettagli dell'allenamento
Perdi peso	È possibile scegliere fra diversi corsi studiati per favorire la perdita di peso.
Mantieniti in forma	Mantenere il proprio livello di fitness in modo da poter rimanere attivo e in forma.
Tonificati	Tonificare le gambe. Scegliere un programma specifico per polpacci, cosce o glutei.
Aumenta le prestazioni	Scegliere un allenamento in un intervallo ad alta intensità o sulla distanza.
Testa la tua forma fisica	Esaminare il proprio livello di fitness ottimale in base all'età e al peso.

Termine di un allenamento

Per terminare l'allenamento, premere **Pausa**, quindi selezionare **Termina**. Verrà visualizzata una schermata con il sommario dell'attuale sessione di allenamento. Le misurazioni includono:

- Distanza
- Calorie
- Durata
- Velocità media di movimento/min (o la misurazione appropriata in base al tipo di apparecchiatura)
- Frequenza cardiaca media

Impostazioni di avanzamento e informazioni personali

Prima di iniziare i test di fitness o il programma di frequenza cardiaca, verrà richiesto di immettere dei dati personali nel pannello Avanzamento dell'allenamento. I dati richiesti possono comprendere l'età, il peso o la durata della sessione di allenamento. L'apparecchiatura utilizza questi dati per calcolare il consumo energetico durante la sessione di allenamento in cui vengono registrati valori come le calorie o la potenza.

Per inserire le impostazioni personali:

1. Iniziare l'esercizio toccando **Quick Start**™ o selezionando **Allenamento**.

   Sullo schermo viene visualizzato il pannello di avanzamento dell'allenamento.

2. Nel pannello, toccare la voce **Durata** per inserire la durata dell'esercizio.
3. Nel pannello, toccare **Informazioni personali** per inserire l'età e il peso.

Tabella 13. Esempi di impostazioni delle Informazioni personali

Impostazione	Impostazione delle opzioni	Valore predefinito	Accesso	Dettagli
Età	• Oltre 85 anni • 75 - 84 • 65 - 74 • 55 - 64 • 45 - 54 • 36 - 44 • 35 • 25 - 34 • 18 - 24 • Meno di 18 anni	35	**Ammin./tecnico:** nessuno	Inserire l’età, come valore o intervallo.
Peso	• Oltre 140,6 kg (310 lb) • 290 - 309 • 270 - 289 • 250 - 269 • 230 - 249 • 210 - 229 • 190 - 209 • 171 - 189 • 170 • 150 - 169 • 130 - 149 • 110 - 129 • Meno di 49,9 kg (110 lb)	170	**Ammin./tecnico:** nessuno	Inserire il peso, come valore o intervallo.

Regolare l'intensità dell'allenamento

Per regolare l'inclinazione, la velocità e/o la resistenza dell'apparecchiatura, usare i controlli di movimento che si trovano sotto i tasti della console.

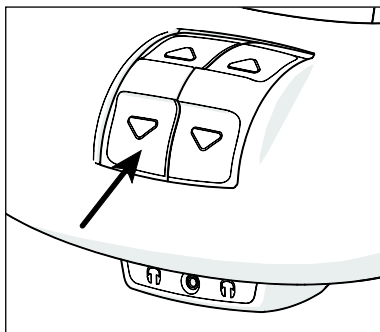



Figura 17: Controlli del movimento

Regolare i controlli di movimento, verso l'alto o verso il basso, per modificare l'inclinazione, la velocità o la resistenza.

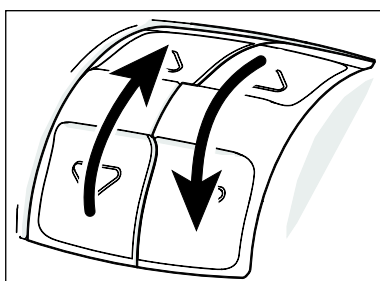



Figura 18: Regolazione controlli di movimento verso l'alto e verso il basso

Molti allenamenti preimpostati modificheranno automaticamente queste impostazioni per rispettare l'intensità dell'allenamento. Durante un allenamento, è possibile regolare in qualsiasi momento le impostazioni di controllo e ignorare le impostazioni predefinite di allenamento.

Osservare lo stato dell'allenamento durante l'esercizio

La barra di stato contiene le misurazioni dello stato attuale e viene visualizzata nella parte alta dello schermo. Le informazioni nella barra di stato aiutano a misurare in che modo il corpo risponde alla sessione di esercizio. Le misure di stato predefinite visualizzate sono:

- Distanza totale
- Calorie bruciate
- Tempo residuo
- Velocità media (a seconda del tipo di apparecchiatura, indicata come passi al minuto, ritmo o RPM)
- Frequenza cardiaca

È possibile modificare il modo in cui una misura viene visualizzata nella barra di stato. Ad esempio, è possibile indicare la lunghezza della sessione di esercizio come tempo trascorso o rimanente.

È possibile modificare il display in due modi:

- Modificare l'impostazione predefinita di valore.
- Modificare la visualizzazione sulla barra di stato.

Per modificare la misurazione dello, usare la barra di stato:

1. Sulla **barra di stato**, per visualizzare il menu a tendina selezionare la freccia nell'angolo della categoria di stato.
2. Nel menu a tendina, selezionare una misurazione alternativa da visualizzare nella barra di stato.

   La misurazione alternativa si sposterà in cima alla barra di stato, sostituendo la misurazione predefinita. Il menu si chiuderà.
3. Toccare nuovamente la freccia per far scomparire il menu.
4. Ripetere con qualunque categoria di stato per personalizzare la visualizzazione dello stato dell'allenamento.

   Nota: gli amministratori e i tecnici di servizio registrati possono modificare le impostazioni di stato.

Assegnazione di un punteggio all'allenamento

Queste informazioni consentono di interpretare il punteggio ottenuto nel programma di allenamento **Verifica della forma fisica.**

Il punteggio del test si basa sulla seguente formula: volume di ossigeno (O_2) consumato, in ml al minuto, ponderato in base al valore di frequenza cardiaca massima dell'utente (220 - età), diviso per il peso dell'utente in chilogrammi.

Tabella 14. Tabelle di riferimento per il punteggio di forma fisica

Livello di forma fisica basso

Età	Livello di forma fisica basso (uomini)	Livello di forma fisica basso (donne)
28 - 39	< 35	< 28
40 - 49	< 35	< 26
50 - 59	< 29	< 24
60 e superiore	< 24	< 22

Livello di forma fisica medio

Età	Livello di forma fisica medio (uomini)	Livello di forma fisica medio (donne)
28 - 39	35 - 42	28 - 33
40 - 49	32 - 39	26 - 31
50 - 59	29 - 36	24 - 29
60 e superiore	24 - 31	22 - 26

Livello di forma fisica alto

Età	Livello di forma fisica alto (uomini)	Livello di forma fisica alto (donne)
28 - 39	> 42	> 33
40 - 49	> 39	> 31
50 - 59	> 36	> 28
60 e superiore	> 31	> 26

Informazioni sugli account Preva® per i propri utenti

Importante: *alcune funzionalità Preva sono disponibili solo presso strutture abbonate a Preva. Contattare Precor per aggiornare il proprio abbonamento, se necessario.*

Creazione di un account Preva

Preva è un'esperienza di fitness personalizzata appositamente progettata e realizzata per aiutare gli utenti a raggiungere i propri obiettivi. Gli utenti possono creare il proprio profilo personale, impostare i traguardi settimanali e tenere traccia dell'avanzamento, con la possibilità di guadagnare badge divertenti lungo il percorso.

Gli utenti possono inoltre salvare i propri allenamenti preferiti in modo da poterli ripetere in un secondo momento.

Per creare un account, toccare **Accedi**.

Viene richiesto di aggiungere alcune informazioni personali, tra cui età e peso. Una volta immesse, queste informazioni vengono salvate nel proprio account Preva. A questo punto, è possibile immettere anche i propri traguardi settimanali in modo che Preva possa tenere traccia dell'avanzamento nel tempo.

Al successivo accesso all'apparecchiatura di fitness dotata della soluzione Preva, le informazioni dell'account Preva vengono caricate automaticamente in modo da poter iniziare immediatamente l'allenamento. Inoltre, il pulsante *Accedi* nella schermata di benvenuto viene sostituito dal pulsante *Preferiti*. Questa funzione consente di salvare i propri allenamenti preferiti in modo da poterli riutilizzare in un altro momento.

Nota: attualmente, dopo la creazione dell'account, è possibile aggiornare unicamente le informazioni relative al peso.

Tabella 15. Informazioni account

Tipo di informazioni	**Descrizione**
Indirizzo e-mail	Fornire un indirizzo e-mail valido.
Password	Creare una password di almeno otto caratteri.
Età	Immettere l'età sotto forma di data di nascita. L'età viene utilizzata per calcolare le calorie bruciate durante gli allenamenti. ***Importante:*** *l'utente deve avere almeno 13 anni per creare un account Preva.*
Peso	Il peso viene utilizzato per calcolare i parametri dell'allenamento. È possibile aggiornare questo valore affinché rifletta il peso attuale, se necessario.
Nome visualizzato	Il nome visualizzato nella schermata di benvenuto quando si esegue l'accesso. Massimo dieci caratteri.

Creazione di un traguardo

Importante: *alcune funzionalità Preva sono disponibili solo presso strutture abbonate a Preva. Contattare Precor per aggiornare il proprio abbonamento, se necessario.*

Utilizzare il pannello Traguardo settimanale per creare un traguardo di allenamento. Una volta impostato il proprio traguardo, ci si impegna a raggiungere:

- Un valore obiettivo (distanza, durata o calorie) per ciascun allenamento.
- Un numero specifico di allenamenti a settimana pianificati.

Preva tiene traccia dell'avanzamento in base all'obiettivo definito e dei totali dei conteggi.

Toccare **Totali conteggi** per visualizzare i badge guadagnati.

Per impostare un traguardo settimanale:

1. Avviare il processo di impostazione.

Se...	*Allora...*
È stato appena creato il proprio account Preva	Toccare il pulsante **Avanti**.
È stato effettuato l'accesso ed è stato avviato l'allenamento	Toccare il pulsante **Traguardo settimanale** nel pannello **Traguardo settimanale**.

2. Nel pannello **Traguardo settimanale**, toccare il numero di giorni di allenamento previsti per ciascuna settimana.
3. Nel pannello **Scegli un obiettivo**, toccare l'obiettivo che rappresenta meglio il proprio traguardo di fitness:
   - **Distanza**: quanti chilometri (o miglia) per allenamento?
   - **Durata**: per quanto tempo al giorno ti allenerai?
   - **Calorie**: quante calorie brucerai per ogni allenamento?
4. Immettere i valori richiesti per raggiungere il proprio traguardo di fitness, quindi toccare **Avanti**.

Tabella 16. Valori obiettivo

Obiettivo	Valori massimi e minimi	Predefinite
Distanza	Massima: 80 km/50 miglia Minima: 1 km/1 miglio	5 chilometri/3 miglia
Durata	Massima: 120 minuti Minima: 10 minuti	30 minuti
Calorie	Massimo: 1 000 calorie Minimo: 100 calorie	350

5. Immettere il proprio **peso**, quindi toccare **Avanti**.
6. Nel pannello **Obiettivo attuale**, toccare il pulsante che rappresenta meglio il proprio traguardo di fitness.

Tabella 17. Valori obiettivo attuale

Obiettivo attuale	Definizione
Mantenerti in forma	Mantenere in forma il sistema cardiovascolare.
Perdere peso	Bruciare calorie e grassi.
Tonificarti	Tonificare glutei, cosce e polpacci.
Aumentare le prestazioni	Scegliere un programma con intervalli ad alta intensità o praticare un allenamento a distanza.

Nel pannello Riepilogo traguardo settimanale sono riassunte le informazioni selezionate per creare il proprio traguardo di fitness settimanale. È possibile aggiornare o modificare i valori del proprio traguardo settimanale in qualsiasi momento.

Rilevamento dei propri progressi verso il traguardo

Utilizzare il pannello Traguardo settimanale per aggiornare il traguardo settimanale, tenere traccia dei propri progressi e visualizzare i propri totali dei conteggi. Goal Compass™ è un riepilogo grafico dei progressi settimanali verso il proprio traguardo.

Figura 19: Progresso traguardo settimanale

Tabella 18. Interpretazione del pannello dei progressi settimanali

Numero	Impostazione	Definizione
1	Progressi di questa settimana	Giorni restanti per il raggiungimento del traguardo. Una settimana di allenamento va dal lunedì alla domenica.
2	Stato Sulla strada/Fuori strada	Quando si imposta il proprio traguardo, ci si impegna a raggiungere un valore obiettivo per ciascun allenamento e ad allenarsi con una specifica frequenza settimanale. Se in uno qualsiasi degli allenamenti precedenti sono stati superati gli obiettivi di allenamento, questo valore indica quanto si è andato oltre. Se in uno dei precedenti allenamenti settimanali non è stato raggiunto il relativo valore obiettivo, nello stato dell'obiettivo viene visualizzato il valore totale da recuperare negli allenamenti restanti per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Tale valore diminuisce in base ai progressi ottenuti negli allenamenti.
3	Deficit Fuori strada	Mostra la quantità di allenamento da recuperare per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Se negli allenamenti settimanali precedenti non sono stati raggiunti gli obiettivi di allenamento, tale valore fornisce un'indicazione visiva degli sforzi necessari in ciascun allenamento restante per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Le dimensioni di quest'area diminuiscono man mano che l'utente recupera.
4	Traguardo settimanale restante	Rappresenta lo sforzo totale restante per raggiungere il proprio traguardo. Tale valore riflette ciò che è stato stabilito durante l'impostazione del traguardo settimanale, esclusi i progressi già ottenuti nella settimana.
5	Progressi in tempo reale	Mostra i progressi ottenuti rispetto al proprio traguardo e si aggiorna in tempo reale durante l'allenamento.

6	Riepilogo traguardo settimanale	Visualizza la parte di traguardo settimanale già completata, sia come frazione che come percentuale.
7	Segnalatore dell'obiettivo (blu) Segnalatore dell'obiettivo consigliato (giallo)	Il segnalatore dell'obiettivo mostra la quantità di esercizi che l'utente si è impegnato a completare in ciascun allenamento per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Se l'utente risulta indietro rispetto al traguardo settimanale, il segnalatore dell'obiettivo consigliato mostra gli esercizi **aggiuntivi** da completare in ciascun allenamento restante per raggiungere il traguardo settimanale.
8	Obiettivo allenamento	Mostra la quantità di esercizi da completare in ciascun allenamento per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Questo numero corrisponde al valore impostato durante la creazione del proprio traguardo settimanale.
9	Obiettivo consigliato	Mostra la quantità di esercizi da completare oggi per raggiungere il proprio traguardo settimanale. Questo numero corrisponde al valore Deficit Fuori Strada attuale diviso per il numero di allenamenti restanti nella settimana, più l'obiettivo giornaliero normale. Quando si imposta il proprio traguardo, ci si impegna a raggiungere un valore obiettivo per ciascun allenamento e ad allenarsi con una specifica frequenza settimanale. Se in uno dei precedenti allenamenti settimanali non è stato raggiunto il relativo valore obiettivo, l'obiettivo consigliato aiuta a comprendere esattamente la quantità di esercizi aggiuntivi da completare negli allenamenti restanti per raggiungere il proprio traguardo settimanale. **Nota:** in questo esempio, l'utente è fuori strada di 100 calorie e ha ancora 4 allenamenti restanti. 100 / 4 = 25. Il valore 25 viene aggiunto all'obiettivo (350) per ottenere l'obiettivo consigliato (375).

Token Preva

Dopo aver creato un account Preva su una console P80, l'utente può utilizzare un token Preva per accedere al proprio account. Contattare Precor per ulteriori informazioni sui token Preva.

Per accedere all'account personale, avvicinare il token Preva all'icona del token nell'angolo in alto a destra della console.

Figura 20: Icona token Preva

Un token Preva può essere associato a un solo account per volta. Se il token viene smarrito, diventerà obsoleto non appena si assocerà un nuovo token all'account.

Capitolo 5

Manutenzione

Per garantire l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di ordinaria manutenzione con la frequenza consigliata. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura viene utilizzata con l'alimentatore opzionale, scollegarlo.**

Pulizia della console e del display

Dopo l'installazione, la console e lo schermo richiedono una manutenzione minima. Precor consiglia di pulire la console e lo schermo prima e dopo ciascuna sessione di allenamento.

Per rimuovere la polvere e la sporcizia dalla console:

- Strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido bagnato con una soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**).

Per pulire lo schermo:

- Il produttore consiglia di diluire alcool isopropilico al 91% in una parte di acqua, o di utilizzare la soluzione di alcool isopropilico al 91% nella sua formulazione originale. Quando si utilizzano i solventi, attenersi scrupolosamente alle precauzioni e alle indicazioni fornite dal produttore.

ATTENZIONE: l'uso dell'alcool isopropilico può dar luogo a potenziali situazioni di pericolo, che possono causare lesioni e danni materiali di entità lieve o moderata. Per evitare tali situazioni, seguire le istruzioni e i consigli presenti nelle schede di sicurezza dei materiali fornite dal produttore e indicate sull'etichetta del prodotto.

Importante**:** *non utilizzare detergenti acidi perché indeboliscono la vernice o i rivestimenti in polvere invalidando la garanzia Precor. Non versare mai acqua o spruzzare liquidi direttamente sulla console o sullo schermo della console.*

- *È importante evitare di utilizzare agenti chimici corrosivi sulla console o sullo schermo.*
- *Inumidire sempre il panno e pulire lo schermo. Assicurarsi di spruzzare il liquido detergente sul panno e non sullo schermo in modo che le gocce non penetrino nella console.*
- *Applicare il detergente con un panno morbido e senza pelucchi. Evitare di utilizzare panni ruvidi.*

Sostituzione della cinghia (solo AMT)

L'AMT utilizza le cinghie per fornire movimento, ma esse si usurano col tempo e devono essere sostituite.

Quando il conteggio delle falcate della cinghia raggiunge quota 90 milioni, nella schermata di benvenuto scorre il messaggio **LE CINGHIE DEVONO ESSERE CAMBIATE TRA POCO.** Durante la visualizzazione del messaggio, l'AMT funziona normalmente.

Importante: *se il messaggio viene visualizzato sull'AMT, contattare l'assistenza clienti Precor.*

Quando il conteggio delle falcate della cinghia raggiunge quota 100 milioni (e la cinghia non è stata sostituita), nella schermata di benvenuto scorre continuamente il messaggio **RICHIESTO CAMBIO DELLE CINGHIE.** I tasti di immissione non funzionano e l'utente non può immettere i valori o iniziare un allenamento fino alla sostituzione delle cinghie. Contattare l'assistenza clienti Precor per programmare una sostituzione delle cinghie.

Montaggio e manutenzione dei tapis roulant serie TRM 800

Montaggio e manutenzione dei tapis roulant serie TRM 800

Informazioni Editoriali

MONTAGGIO E MANUTENZIONE DEI TAPIS ROULANT SERIE TRM 800

P/N 303175-613 rev E

Nota sui marchi registrati

Precor, AMT, EFX, e Preva sono marchi registrati di Precor Incorporated. Altri nomi presenti in questo documento possono essere marchi o marchi registrati dei rispettivi proprietari.

Nota sulla proprietà intellettuale

Tutti i diritti, i titoli e interessi contenuti nel software Preva Business Suite, e a esso correlati, i materiali cartacei allegati, qualsiasi copia di tale software e tutti i dati raccolti attraverso Preva Business Suite sono in ogni caso proprietà esclusiva di Precor o dei suoi fornitori.

Precor è rinomata per gli innovativi e premiati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor presenta costantemente brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Eventuali entità esterne che prevedano l'utilizzo del design di prodotto di Precor sono di conseguenza messe sull'avviso che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Informazioni importanti sulla sicurezza

Importante: *conservare queste istruzioni per riferimento futuro.*

Leggere tutte le istruzioni nella documentazione fornita con l'apparecchiatura di allenamento, incluse tutte le istruzioni di montaggio, i manuali utente e del proprietario, prima dell'installazione del presente dispositivo.

Nota: questo prodotto è destinato all'uso commerciale.

Questo apparecchio (nel seguito indicato come "console") deve essere fornito insieme alla nuova attrezzatura di allenamento Precor (nel seguito indicata come "unità di base"). Il prodotto non può essere venduto separatamente.

AVVERTENZA **Per evitare infortuni, la console deve essere saldamente fissata all'unità di base attenendosi a tutte le istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere collegata a una presa di corrente a corrente alternata utilizzando ESCLUSIVAMENTE l'alimentatore fornito in dotazione. La console deve essere alimentata solo dopo l'installazione, come descritto nelle istruzioni di assemblaggio e installazione fornite insieme all'unità di base. La console deve essere utilizzata solo con attrezzature di allenamento Precor e non come dispositivo autonomo.**

Precauzioni di sicurezza

Per l'uso di questa apparecchiatura è necessario seguire le normali precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni, incendi o danni. In altre sezioni di questo manuale saranno forniti ulteriori dettagli sugli aspetti relativi alla sicurezza. Assicurarsi di leggere tali sezioni e di osservare tutti gli avvisi relativi alla sicurezza. Le suddette precauzioni includono:

- Leggere tutte le istruzioni contenute nella presente guida prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura e attenersi alle etichette poste sull'apparecchiatura.
- Assicurarsi che tutti gli utenti si sottopongano a una visita medica completa prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, in particolare in caso di ipertensione arteriosa, livelli alti di colesterolo o malattie cardiache, se in famiglia si sono presentate alcune delle suddette condizioni, in caso di età superiore a 45 anni, fumo, obesità, attività fisica irregolare in passato o assunzione di farmaci.

  Equivalente in francese del suddetto avviso, per i mercati canadesi: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Tenere lontani da questa apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con il suo funzionamento. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Accertarsi che tutti gli utenti indossino abbigliamento e calzature adatti per l'allenamento ed evitino indumenti larghi o penzolanti. Non indossare scarpe con i tacchi o con suole di cuoio; rimuovere eventuale sporcizia e pietre dalle suole. Raccogliere i capelli lunghi.

- Non lasciare mai l'apparecchiatura incustodita quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla dalla fonte di alimentazione quando non è utilizzata, prima di pulirla e prima di effettuare la manutenzione autorizzata.

  Nota: l'adattatore di alimentazione opzionale è considerato una fonte di alimentazione di un'apparecchiatura alimentata autonomamente.
- Utilizzare l'adattatore di corrente fornito con l'apparecchiatura. Inserire l'adattatore di corrente in una presa provvista di messa a terra seguendo la marchiatura sull'apparecchiatura.
- Prestare attenzione durante il montaggio o lo smontaggio dell'apparecchiatura.
- Per i tapis roulant: non utilizzare le funzionalità di digitazione o navigazione nel Web se la velocità della propria andatura non è **sufficientemente lenta e rilassata**. Mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Per AMT ed EFX: mantenere sempre una posizione stabile aggrappandosi a un manubrio fisso durante l'utilizzo delle funzionalità di digitazione o navigazione nel Web.
- Leggere, comprendere e provare le procedure di arresto di emergenza prima dell'uso.
- Tenere il cavo di alimentazione o l'adattatore di alimentazione opzionale e la spina lontani da superfici molto calde.
- Instradare i cavi elettrici in modo che non possano essere calpestati o che non vengano pizzicati o danneggiati da oggetti sovrastanti o vicini oppure dalla stessa apparecchiatura.
- Assicurarsi che l'apparecchiatura abbia un'adeguata ventilazione. Non posizionare alcun oggetto sopra l'apparecchiatura. Non utilizzare su una superficie soffice che possa bloccare i fori di ventilazione.
- Assemblare e utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana ben salda.

- **POSIZIONE ADEGUATA PER L'APPARECCHIATURA** Le seguenti raccomandazioni sulla distanza minima si basano su una combinazione degli standard volontari ASTM (statunitensi) e le normative EN (europee) vigenti dal 1° ottobre 2012, in materia di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza:
  - **Tapis roulant**: posizionare il tapis roulant in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore sia ad almeno 2 metri (78 pollici) di distanza da altri oggetti.
  - **Apparecchiature diverse dai tapis roulant**: posizionare l'apparecchiatura in modo che entrambi i lati siano ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore o quella anteriore sia ad almeno 0,5 metri (19,7 pollici) di distanza da altri oggetti.

  Per gli utenti negli Stati Uniti: prestare molta attenzione ai requisiti dell'Americans with Disabilities Act (ADA), US Code 28 CFR (*cfr. sezione 305*). Gli standard ASTM sono volontari e potrebbero non coincidere con gli standard di settore. L'effettiva area di accesso, passaggio e smontaggio di emergenza è di competenza della struttura. La struttura deve considerare i requisiti di spazio totale per l'allenamento con ciascuna unità, gli standard di settore e volontari ed eventuali normative locali, statali e federali. Gli standard e le normative possono variare in qualsiasi momento.

  Importante: *è inoltre opportuno osservare questi standard nel posizionare l'apparecchiatura a distanza da fonti di calore, come termosifoni, valvole di tiraggio del calore e stufe. Evitare temperature estreme.*
- Tenere l'apparecchiatura lontano da acqua e umidità. Non rovesciare o far gocciolare liquidi all'interno dell'apparecchiatura per evitare scosse elettriche o danni ai componenti elettronici.
- Quando si utilizza il tapis roulant, attaccare sempre la clip di sicurezza ai vestiti prima di cominciare l'allenamento. Se non si utilizza la clip di sicurezza, si può incorrere in un rischio maggiore di lesione in caso di caduta.

- Tenere presente che i monitor della frequenza cardiaca non sono dispositivi medicali. Diversi fattori, incluso il movimento dell'utente, possono influenzare l'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. I monitor della frequenza cardiaca sono previsti esclusivamente come ausilio all'esercizio per stabilire in generale le tendenze della frequenza cardiaca.
- Non attivare l'apparecchiatura alimentata elettricamente in luoghi bagnati o umidi.
- Questa apparecchiatura non deve essere mai utilizzata in caso di danni a un cavo o a una spina, di malfunzionamenti, cadute accidentali, danni o esposizione all'acqua. Rivolgersi immediatamente all'assistenza se una delle suddette condizioni dovesse verificarsi.
- Eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura per preservarla in buone condizioni operative, come descritto nella sezione *Manutenzione* del manuale del proprietario. Controllare che nell'apparecchiatura non vi siano componenti allentati, usurati o errati e correggere, sostituire e stringere prima dell'uso.
- Se si decide di spostare l'apparecchiatura, farsi aiutare da qualcuno e utilizzare le tecniche di sollevamento appropriate. Per maggiori informazioni, consultare le istruzioni di montaggio del prodotto.
- Limitazioni di peso dell'apparecchiatura: gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono correre sul tapis roulant. Per tutte le altre apparecchiature di allenamento, il limite di peso è di 160 kg (350 libbre).
- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti descritti nel presente manuale. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor. Queste parti potrebbero causare lesioni.
- Non attivare le unità in ambienti in cui sono utilizzati prodotti aeriformi (aerosol) o in cui è somministrato ossigeno terapeutico.
- Non utilizzare all'esterno.
- Non tentare di eseguire autonomamente riparazioni sull'apparecchiatura bensì rispettare le istruzioni di manutenzione del manuale del proprietario.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.

- Non poggiare alcun oggetto sulle impugnature fisse o sui manubri, sulla console di controllo o sulle protezioni. Riporre le bottiglie, i giornali e i libri negli appositi contenitori.
- Non appoggiarsi né sostenersi mai alla console.

ATTENZIONE: NON rimuovere il coperchio di protezione. Pericolo di scosse elettriche. Leggere le istruzioni di montaggio e manutenzione prima dell'uso. All'interno non vi sono componenti riparabili dall'operatore. Contattare l'Assistenza Clienti qualora l'apparecchiatura richiedesse interventi di manutenzione. Utilizzare solo con corrente CA monofase.

Codice di sicurezza

Il proprietario o il gestore della palestra ha la possibilità di attivare il codice di sicurezza. Se il codice è attivato, prima di utilizzare l'apparecchiatura l'utente deve digitare quattro cifre nell'ordine corretto. Se non preme i tasti corretti entro due minuti, gli sarà negato l'accesso all'utilizzo dell'apparecchiatura.

Preparazione degli utenti

Dedicare il tempo necessario a comunicare agli utenti le istruzioni importanti per la sicurezza, reperibili sia nel *Manuale di riferimento per l'utente* sia nel *Manuale per il proprietario del prodotto*. I clienti del club o del centro devono essere avvisati che è necessario osservare le seguenti precauzioni:

- Aggrapparsi a una maniglia o manubrio stabili mentre si assume la posizione di partenza sull'apparecchiatura.
- Essere sempre rivolti verso la console.
- Sui tapis roulant, stare a cavalcioni sul tappeto rotante e collegare la clip di sicurezza agli indumenti all'altezza del punto vita, prima di toccare la console di controllo.

  Importante: *per motivi di sicurezza, accertarsi che gli utenti salgano sul tappeto scorrevole quando si muove a una velocità pari o inferiore a 1,6 chilometri orari (1 miglio orario).*
- Tenersi con una mano ad una maniglia o un manubrio stabili mentre con l'altra si digita sulla console.

Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate

Le batterie all'interno di un'apparecchiatura autoalimentata contengono elementi considerati pericolosi per l'ambiente. La legge federale degli Stati Uniti impone lo smaltimento appropriato di queste batterie.

Se si prevede di smaltire l'apparecchiatura, rivolgersi all'assistenza clienti per i prodotti commerciali Precor per informazioni relative alla rimozione della batteria. Fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Riciclaggio e smaltimento di prodotti

Questa apparecchiatura deve essere riciclata o smaltita in base alle normative locali e nazionali vigenti.

Le etichette di prodotto, conformemente alla Direttiva Europea 2002/96/CE riguardante i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), determinano le procedure per il ritiro e il riciclaggio di apparecchiature usate valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. L'etichetta WEEE indica che il prodotto non potrà essere buttato via, ma sarà invece recuperato al termine della durata di esercizio secondo tale direttiva.

In base alla direttiva europea WEEE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche (EEE) devono essere raccolte separatamente e riutilizzate, riciclate o recuperate al termine della durata di esercizio. I proprietari di apparecchiature con etichetta WEEE, applicata in base all'Appendice IV della direttiva WEEE, non possono smaltire tali unità come rifiuti urbani non differenziati, ma sono tenuti a consegnarle al termine della durata di esercizio delle stesse presso le strutture di raccolta messe a disposizione degli utenti per la restituzione, il riciclaggio e il recupero di WEEE. La collaborazione degli utenti è importante per ridurre al minimo qualsiasi effetto potenziale di tali unità sull'ambiente e sulla salute, a causa della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Per la raccolta e il trattamento adeguato, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Avvisi normativi per il modulo RFID

Se provvista di una console di controllo come descritto nel presente documento, l'apparecchiatura può contenere un modulo con identificazione a radiofrequenza (RFID). Il modulo RFID è stato certificato per operare a temperature comprese tra -20 °C e 85 °C (-4 °F e 185 °F).

Interferenza in radiofrequenza (RFI - RFID)

Il modulo RFID rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Applicazioni europee

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 1999/5/CE R&TTE
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avvisi normativi per le apparecchiature di allenamento cardiovascolare

Le informazioni normative contenute in questa sezione si applicano all'apparecchiatura e alla console di controllo.

Approvazioni di sicurezza per cardiofrequenzimetri

L'apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

Tipo di cardiofrequenzimetro:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (elettrodomestici e similari – Sicurezza)
- EN 957 (apparecchiature di allenamento fisse, apparecchiatura conforme alla classe S/B)

Avviso normativo per PVS e P80

Questa apparecchiatura Precor è stata testata e trovata conforme alle seguenti normative di sicurezza applicabili.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (apparati audio, video e apparati elettrici simili – Sicurezza)

Interferenza in radiofrequenza (RFI)

Questa unità di allenamento Precor rispetta le seguenti normative nazionali che definiscono i limiti accettabili per l'interferenza in radiofrequenza (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Conformità alla normativa europea

È richiesta la conformità alle seguenti direttive CE:

- Direttiva 2004/108/CE EMC
- Direttiva 2006/95/CE LVD
- Direttiva 2002/95/CE RoHS

La conformità alle direttive è stata verificata per le seguenti normative:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Istruzioni per la messa a terra del tapis roulant

È necessario collegare il tapis roulant a un conduttore di terra. In caso di funzionamento anomalo o di interruzioni di alimentazione, la messa a terra attira la corrente elettrica, riducendo il rischio di scossa elettrica. Il cavo di alimentazione sul tapis roulant è dotato di un conduttore di terra e di una spina a tre poli con collegamento di terra. La spina deve essere inserita in una presa correttamente installata e isolata a terra secondo tutte le normative e le ordinanze locali. La mancata messa a terra corretta del tapis roulant può rendere nulla la garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Il collegamento non appropriato del conduttore di terra può comportare rischio di scosse elettriche. Consultare un elettricista o un tecnico dell'assistenza qualificato se persistono dubbi sulla corretta messa a terra dell'apparecchiatura. Non alterare in alcun modo la spina fornita con il tapis roulant. Se la spina non è adatta alla presa, chiedere ad un elettricista qualificato di installare una presa idonea.**

Precauzioni elettriche: tapis roulant da 120 V e 240 V

Nota: quelli che seguono sono solo dei consigli. È necessario attenersi alle direttive del NEC (National Electric Code) statunitense o alla normativa locale in materia di impianti elettrici.

L'apparecchiatura viene fornita con un cavo di alimentazione conforme ai requisiti dei codici elettrici locali. I tapis roulant Precor devono essere collegati a un ramo di circuito con isolamento fino a 20 A, che può essere condiviso con un solo modulo Personal Viewing System (PVS). Per ulteriore assistenza sui collegamenti elettrici di alimentazione, rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato Precor.

Importante: *un singolo ramo di circuito è costituito da due conduttori: una fase e un neutro, collegati a una presa. I conduttori non devono essere collegati ad anello, a margherita o ad altri conduttori. Il circuito deve essere messo a terra in conformità con le direttive del NEC statunitense o con le normative locali in materia di circuiti elettrici.*

Figura 1: Spina di alimentazione da 120 volt, 20 A

Figura 2: Spina di alimentazione da 240 volt, 20 A

Come ottenere assistenza

Non cercare di riparare l'apparecchiatura tranne che per interventi di manutenzione. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o per un elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo **www.precor.com**.

Come ottenere documentazione aggiornata

È possibile consultare la documentazione aggiornata sui prodotti Precor all'indirizzo **www.precor.com/productmanuals**. Visitare il sito con regolarità per verificare la presenza di informazioni aggiornate.

Sommario

Informazioni importanti sulla sicurezza 3
Precauzioni di sicurezza 4
Codice di sicurezza 8
Preparazione degli utenti 8
Materiali pericolosi e procedure di smaltimento appropriate.. 9
Riciclaggio e smaltimento di prodotti 9
Avvisi normativi per il modulo RFID 10
Avvisi normativi per le apparecchiature di
allenamento cardiovascolare 11
Istruzioni per la messa a terra del tapis roulant 13
Precauzioni elettriche: tapis roulant da 120 V e 240 V 13
Come ottenere assistenza 14
Come ottenere documentazione aggiornata 14

Montaggio del tapis roulant 17
Requisiti per l'installazione 18
Disimballaggio dei cavi 20
Montaggio del telaio 20
Completamento del montaggio 30
Livellamento dell'unità 33

Installazione della console 35
Posizionamento della console (P80) 36
Collegamento dei cavi (P80) 37
Completamento dell'installazione della console (P80) 42
Posizionamento della console (P30 e P10) 43
Collegamento cavi (P30 e P10) 44
Completamento dell'installazione della console (P30 e P10) 46
Rimontaggio della carenatura del tapis roulant 47
Collegamento del cavo di alimentazione 50
Verifica dell'allineamento del tapis roulant e regolazione
del tappeto scorrevole 50
Addestramento all'uso dell'apparecchiatura 50
Verificare che il Display di monitoraggio della frequenza
cardiaca sia funzionante 51
Verifica delle funzioni di sicurezza 52

Manutenzione 53
Pulizia giornaliera 53
Ispezione giornaliera 54
Manutenzione settimanale 56
Manutenzione mensile 57
Verifica dell’allineamento del tappeto scorrevole 58
Regolazione del tappeto scorrevole 59
Livellamento dell’unità 60
Conservazione della fascia pettorale 60
Spostamento dell’apparecchiatura 61
Conservazione per lunghi periodi 61

Aspetti relativi alla sicurezza dei tapis roulant 63
Inserimento del codice di sicurezza 63
Utilizzo della clip di sicurezza per tapis roulant 64
Accensione e spegnimento del tapis roulant 67
Limiti di peso 67
Posizionamento 67

Capitolo 1

Montaggio del tapis roulant

Importante: *le istruzioni nelle procedure seguenti sono descritte dal punto di vista di una persona* ***davanti all'attrezzatura*** *(ovvero, dalla parte opposta rispetto alla console di controllo dove si posiziona chi utilizza l'attrezzatura). Queste descrizioni potrebbero contenere nomi di alcune parti non incluse nell'elenco, poiché tali componenti sono indicati in riferimento alla parte posteriore dell'attrezzatura.*

AVVERTENZA **Il montaggio dell'unità richiede assistenza esterna. *NON tentare di eseguire il montaggio da soli*.**

Preparazione del tapis roulant per il montaggio:

1. con l'aiuto dell'assistente, posizionare la scatola vicino al luogo in cui verrà utilizzato il tapis roulant. Rompere le pareti della scatola in modo che si appiattiscano. Rimuovere le parti dalla scatola.

   ATTENZIONE: nel corso dei passaggi seguenti, adottare tecniche di sollevamento sicuro. Per evitare lesioni personali e danni all'apparecchiatura, prima di rimuoverla dal pallet ottenere l'assistenza adeguata.

2. Facendosi aiutare da altre persone, sollevare il tapis roulant dal pallet e farlo scorrere delicatamente sul pavimento.
3. **Accertarsi che l'interruttore di alimentazione sia spento.** Controllare l'interruttore di alimentazione ON/OFF sulla parte anteriore del tapis roulant. Portare l'interruttore su O (OFF, spento). Accertarsi che il tapis roulant **non** sia collegato a una fonte di alimentazione.

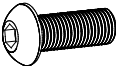
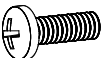
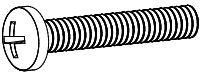
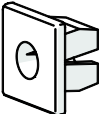
   Nota: nel passaggio successivo, non far scorrere il tapis roulant sul suo cavo di alimentazione.

4. Sollevare l'unità con le mani ai lati opposti del sostegno a croce posteriore sotto il tappeto scorrevole del tapis roulant. Spostare il tapis roulant nella zona in cui sarà usato servendosi delle ruote anteriori.

Prima di iniziare, verificare la presenza delle parti seguenti:

- Gruppo del telaio di base
- Supporti verticali sinistro e destro
- Carenatura centrale con maniglie
- Kit bulloneria di montaggio
- Console
- Personal Viewing System (PVS), se parte dell'ordine

Requisiti per l'installazione

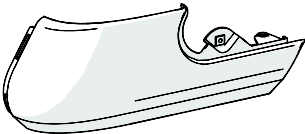
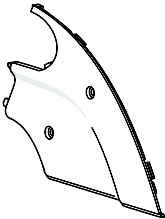
Nel luogo in cui sarà installato il tapis roulant dovranno essere presenti connessioni di alimentazione che forniscono una tensione appropriata, un circuito derivato singolo da 20 A e una messa a terra conforme alle linee guida del NEC (National Electric Code) o alla normativa nazionale sull'elettricità.

ATTENZIONE: non utilizzare una presa o un trasformatore sprovvisti di messa a terra. Non rimuovere o bypassare in alcun modo la spina con un adattatore. Possono verificarsi danni elettrici e rendere nulla la Garanzia Limitata Precor nel caso in cui il tapis roulant sia collegato a una sorgente di alimentazione non adeguata.

Attrezzi necessari

- Chiave esagonale da 5/32″ (è preferibile una chiave esagonale con estremità a sfera)
- Chiave esagonale da 3/16″
- Chiave esagonale da 7/32″
- Chiave esagonale aperta da 3/4″
- Chiave dinamometrica da 30 pollici-libbre (in-lb) da 7/16″ (nel caso di installazione di un cavo della televisione coassiale)
- Livella a bolla
- Cacciavite Phillips n. 3
- Filo o sonda per cavi
- Tagliafili

Kit bulloneria di montaggio (non in scala)

Il kit bulloneria di montaggio fornito con questa apparecchiatura contiene gli elementi di fissaggio e altri componenti illustrati nella tabella che segue. Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il kit bulloneria di montaggio sia completo. In caso contrario, contattare l'assistenza clienti Precor.

Elementi di fissaggio		**Quantità**
	Viti a testa tonda da ⅜″ × 1″	12
	Viti a testa tonda da ¼″ × 1″	4
	Viti a testa troncoconica da ¼″ × ¾″	6
	Viti autofilettanti a testa troncoconica da ¼″× 1½″	2
	Rondelle piatte e strette da ⅜″	12
	Bullone con spallamento da ¼″× ⅜″	4
	Passacavo in gomma quadrato	2

Coperchio angolare (2)

Coperchio di accesso (2)

Nota: recuperare i cavi e gli altri elementi di bulloneria spediti con la console prima di iniziare l'installazione.

Disimballaggio dei cavi

Per collegare la console all'unità di base, potrebbero essere necessari fino a quattro cavi, fra cui i seguenti:

- Ethernet (solo P80)
- Televisione (P80 o PVS)
- Alimentazione (P80 o PVS)
- Dati unità di base

I primi tre cavi vengono forniti con la console o il PVS. Il cavo dati dell'unità di base viene fornito all'interno della carenatura del tapis roulant.

Nota: con il PVS non è previsto nessun cavo Ethernet in dotazione.

Per disimballare i cavi:

1. Aprire la scatola contenente la console P80 o il PVS. Recuperare i cavi Ethernet, della televisione e dell'alimentazione.
2. Rimuovere eventuali nastri adesivi di fissaggio dei cavi, quindi srotolarli e rimuovere eventuali volte. Raggruppare i cavi in un insieme (denominato in seguito nel presente manuale come *gruppo dei cavi della console*).

Montaggio del telaio

PERICOLO **Prima di avviare le procedure seguenti, accertarsi che il tapis roulant non sia collegato ad alcuna fonte di alimentazione.**

Ogni supporto verticale del tapis roulant dispone di due canali interni: uno che fornisce supporto strutturale e un altro in cui sono contenuti i cavi. Nella figura seguente viene mostrato il posizionamento del canale cavi in ciascun supporto verticale.

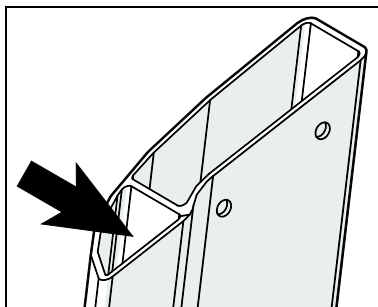



Figura 3: Posizionamento del canale cavi

Per iniziare il montaggio del telaio:

1. Piegare delicatamente il bordo anteriore della parte inferiore della scocca del tapis roulant in avanti e intorno alla staffa nella parte anteriore della base del tapis roulant. Sollevare la scocca dalla base del tapis roulant e metterla da parte.

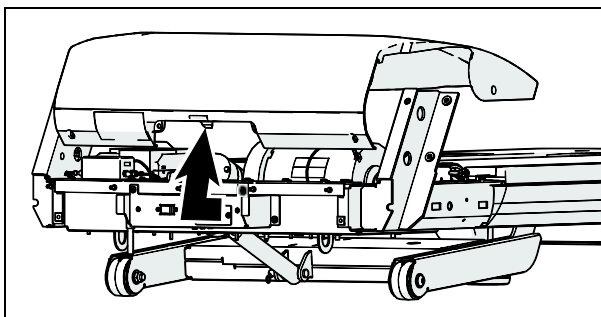



Figura 4: Rimozione della scocca

2. Posizionare i supporti verticali sulla pedana del tapis roulant, accanto alle staffe laterali del telaio della base in cui verranno installati.
3. Inserire il cavo dati dall'unità del tapis roulant attraverso il canale cavi nel supporto verticale sinistro, dal basso verso l'alto.
4. Posizionare il supporto verticale sinistro sulla relativa staffa laterale del telaio della base, assicurandosi che il bordo rotondo del supporto verticale sia di fronte all'utente.

5. Fissare il supporto verticale alla staffa laterale utilizzando tre viti a testa piatta da ⅜″ × 1″ e tre rondelle piatte e strette da ⅜″. Serrare parzialmente gli elementi di fissaggio utilizzando una chiave esagonale da 7⁄32″.

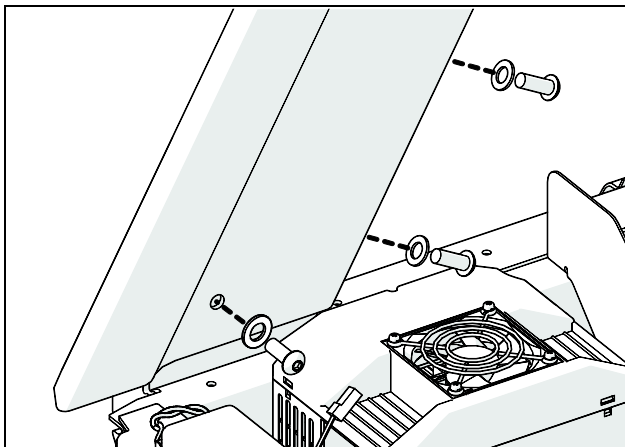



Figura 5: Collegamento del supporto verticale

6. Tirare delicatamente il cavo dati verso l'alto attraverso il supporto laterale per rimuovere eventuali cavi restanti dalla base del tapis roulant. Coprire l'estremità superiore del cavo dati con il bordo interno del supporto verticale utilizzando del nastro adesivo per fissarlo in posizione, se necessario.
7. Posizionare il supporto verticale restante sulla staffa laterale del telaio della base sulla destra in modo tale che il bordo arrotondato sia di fronte all'utente. Fissare il supporto verticale alla staffa laterale utilizzando quattro viti a testa piatta da ⅜″× 1″, quindi avvitare parzialmente gli elementi di fissaggio utilizzando una chiave esagonale da 7⁄32″.

Se il tapis roulant dispone di una console P80, sarà necessario sostituire il cablaggio di alimentazione nella base del tapis roulant con quello sostitutivo fornito con la console. Il cablaggio sostitutivo include una connessione aggiuntiva che fornisce energia all'alimentatore CC della console.

Per collegare l'alimentatore CC (solo tapis roulant con console P80):

1. Scollegare il cablaggio di alimentazione esistente dall'unità, dal filtro di alimentazione e dal terminale di messa a terra. Rimuovere il cablaggio di alimentazione dal tapis roulant.

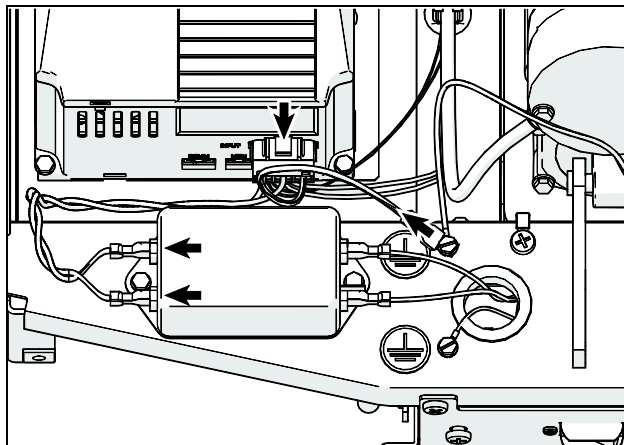



Figura 6: Rimozione del cablaggio di alimentazione esistente

2. Collegare il nuovo cablaggio di alimentazione come mostrato nella figura e nella tabella riportate di seguito.

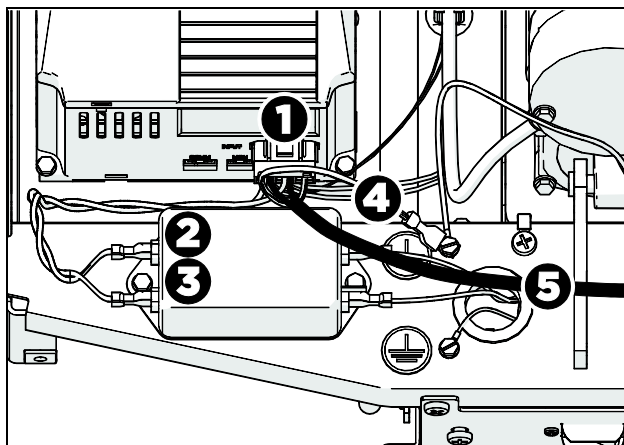



Figura 7: Punti di collegamento del cablaggio di alimentazione dei modelli con console P80

Tabella 1. Collegamenti del cablaggio di alimentazione dei modelli con console P80

Posizionamento	Connettore
1	Connettore di ingresso unità
2	Cavo marrone con terminale ad accoppiamento rapido
3	Cavo blu con terminale ad accoppiamento rapido
4	Cavo verde e giallo con terminale ad accoppiamento rapido
5	Connettore di ingresso CA per l'alimentatore CC

3. Tramite i connettori in velcro forniti, attaccare l'alimentatore sul lato destro della traversa anteriore sulla base del tapis roulant. Collegare il connettore di ingresso CA alla presa dell'alimentatore.
4. Instradare il cavo di uscita CC dell'alimentatore attraverso le fascette dei cavi dietro l'alimentatore, verso il supporto verticale sulla destra. Piegare le fascette dei cavi sul cavo di uscita CC per mantenerlo in posizione.
5. Collegare la spina nera a tre conduttori sul gruppo dei cavi CA alla presa dell'alimentazione.

Oltre ai cavi Ethernet e della televisione, il pacchetto della console P80 include anche un pannello dei jack aggiuntivo che è necessario installare sul tapis roulant. Questo pannello dei jack fornisce un punto di collegamento tra i due cavi e le reti del centro sportivo.

Per installare il pannello dei jack aggiuntivo (solo tapis roulant con console P80):

1. Rimuovere le due viti senza dado Phillips n. 10 x ½″ che fissano la piastra di copertura in corrispondenza dell'angolo anteriore destro del tapis roulant, come illustrato nella figura seguente. Rimuovere la piastra di copertura.

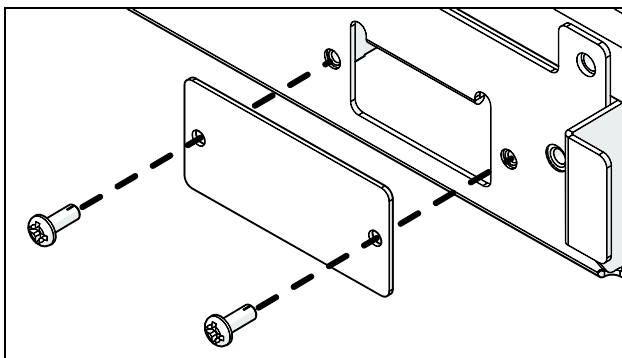



Figura 8: Rimozione della piastra di copertura

2. Far passare il gruppo dei cavi della console verso il basso attraverso il canale cavi nel supporto verticale a destra. Coprire il cavo restante con la parte interna del supporto e utilizzare del nastro adesivo per fissarlo temporaneamente, se necessario.
3. Far passare l'estremità inferiore del cavo della televisione attraverso il passacavo in gomma destro e collegare il connettore di tipo F al connettore nel lato interno del pannello dei jack. Utilizzando una pinza dinamometrica da 7⁄16″, avvitare i connettori a una coppia di 30 pollici-libbre.
4. Passare l'estremità inferiore del cavo Ethernet attraverso il passacavo in gomma destro e farlo scattare nel connettore modulare a otto poli installato nel pannello dei jack.
5. Adattare le estremità inferiori di eventuali altri cavi facoltativi della console nell'incavo del bordo superiore del pannello dei jack.

6. Posizionare il pannello dei jack sopra l'apertura e riposizionare le due viti senza dado. Serrare completamente le viti.

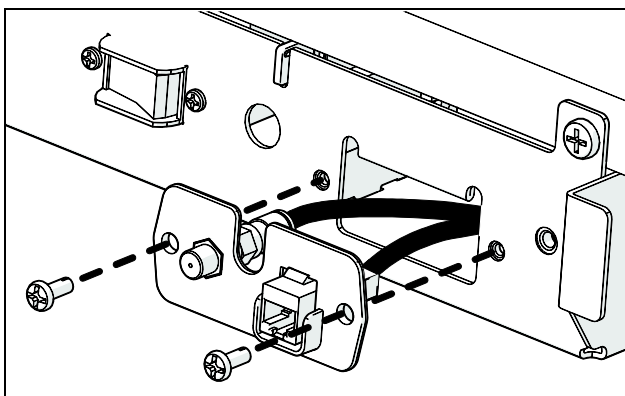



Figura 9: Installazione del pannello dei jack aggiuntivo

Per fissare la carenatura del tapis roulant e completare l'installazione dei cavi:

1. Staccare le sei viti autofilettanti a testa troncoconica da ¼″ × ¾″ che fissano il coperchio posteriore alla carenatura del tapis roulant, quindi rimuovere il coperchio posteriore. Mettere da parte il coperchio posteriore e le sei viti per montarli nuovamente in un secondo momento.

   Nota: nel passaggio successivo, assicurarsi che i coperchi in plastica dei bracci del tapis roulant siano posizionati correttamente sui supporti verticali su tutti i lati e che non siano piegati verso l'esterno o allargati. Potrebbe essere utile avvalersi dell'aiuto di una seconda persona per posizionare e abbassare la carenatura.

2. Abbassare il gruppo carenatura del tapis roulant sui supporti verticali in modo che le staffe si estendano in corrispondenza dei fori rettangolari dei supporti. Inclinare leggermente la carenatura in avanti, guidare le staffe nei supporti, quindi abbassare la carenatura in posizione.

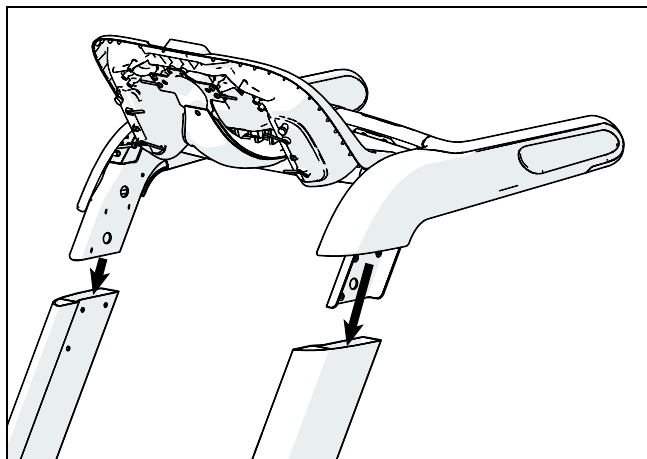



Figura 10: Posizione della carenatura nei supporti verticali

3. Instradare l'estremità superiore del cavo dati dell'unità di base dalla parte superiore del supporto verticale sinistro (mostrato come posizione 1 nella figura seguente) attraverso l'anello distanziatore (posizione 2) fino al canale cavi a sinistra (posizione 3). Piegare le estremità delle fascette dei cavi intorno al cavo dati per mantenerlo in posizione.

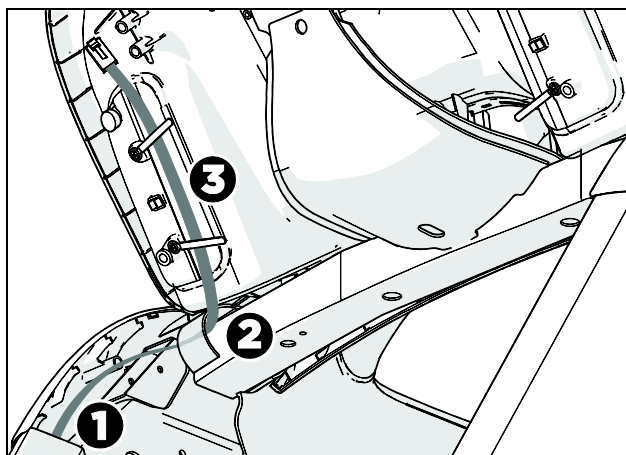



Figura 11: Posizionamento del cavo dati dell'unità di base

4. Instradare l'estremità superiore del gruppo dei cavi della console dalla parte superiore del supporto verticale (posizione 1 nella figura seguente) attraverso l'anello distanziatore (posizione 2) e il canale cavi destro nella carenatura (posizione 3), quindi arrotolare le fascette vicine al canale cavi intorno al gruppo dei cavi per fissarlo in posizione.

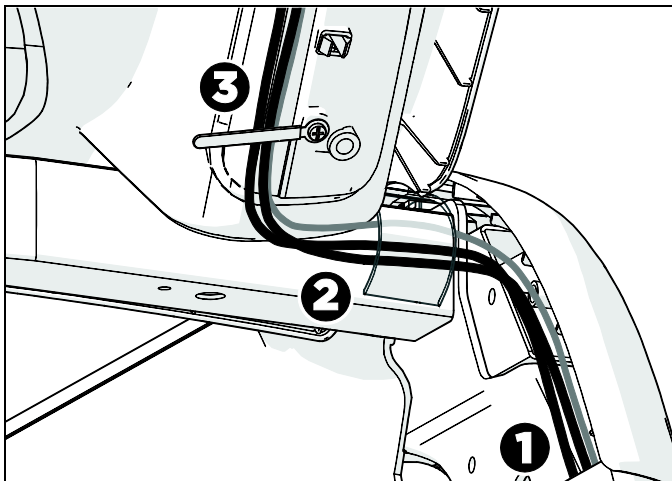



Figura 12: Posizionamento dei cavi della console

Importante: *non serrare con la chiave gli elementi di fissaggio del passaggio successivo finché l'unità non è stata completamente montata. Assicurarsi che i cavi non siano pizzicati tra gli elementi di fissaggio e la struttura dell'apparecchiatura o tra i coperchi dei bracci e i supporti verticali. La garanzia limitata di Precor non copre i cavi del coperchio danneggiati a causa di un'installazione scorretta.*

5. Fissare il gruppo carenatura utilizzando sei viti a testa piatta da ⅜″ × 1″ e sei rondelle piatte e strette da ⅜″. Serrare parzialmente gli elementi di fissaggio utilizzando una chiave esagonale da 7⁄32″.

   Suggerimento: per posizionare le staffe della carenatura nei supporti verticali, inserire il cacciavite Phillips n. 3 in uno dei fori delle viti nel supporto verticale e nel foro della vite corrispondente nella staffa. Utilizzare il cacciavite per mantenere i componenti in posizione mentre vengono inserite e parzialmente serrate le viti negli altri due fori, quindi rimuovere il cacciavite e inserire la terza vite. Ripetere questi passaggi per l'altro supporto verticale, se necessario.

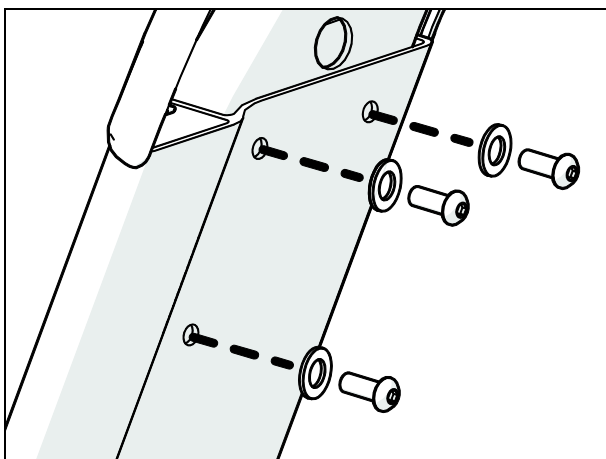



Figura 13: Fissaggio del gruppo della carenatura

6. Collegare il cavo di uscita CC dall'alimentatore al cavo di alimentazione nel gruppo dei cavi della console.
7. Tirare con attenzione tutti i cavi attraverso i supporti verticali in modo che non ci siano parti di cavi in eccesso nella base del tapis roulant. Posizionare le parti dei cavi in eccesso nei compartimenti sopra i supporti verticali.

Completamento del montaggio

Dopo aver posizionato i supporti verticali e la carenatura, serrare gli elementi di fissaggio del supporto verticale e sostituire la scocca come descritto nelle procedure seguenti.

AVVERTENZA **Prima di completare il montaggio della base del tapis roulant, esaminare la linea di scarico elettrica tra il motore della cinghia e il telaio. Assicurarsi che la linea di scarico sia collegata correttamente al motore e al telaio come mostrato nella figura seguente e verificare che non sia danneggiata.**

NON collegare il tapis roulant all'alimentazione elettrica durante la rimozione della scocca.

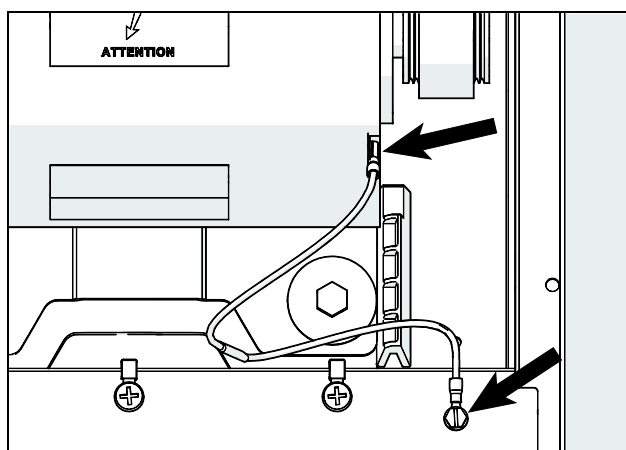



Figura 14: Punti di collegamento della linea di scarico elettrica

ATTENZIONE: quando si lavora nei pressi della parte anteriore dell'unità, prestare attenzione ai prolungamenti delle maniglie. Non è difficile urtare con la testa o subire altre lesioni se non si tiene presente la posizione dei prolungamenti delle maniglie.

Per fissare gli elementi di fissaggio:

Importante: *nella figura alla fine di questa procedura è mostrato solo un lato del tapis roulant. Assicurarsi di completare ciascun passaggio su* ***entrambi*** *i lati prima di andare al passaggio seguente.*

1. Serrare completamente le quattro viti che fissano i **lati** dei supporti verticali alla base del tapis roulant, come mostrato nella figura seguente.
2. Serrare completamente le due viti che fissano i **bordi** dei supporti verticali alla base del tapis roulant.
3. Serrare completamente le sei viti che fissano la carenatura della console ai supporti verticali.

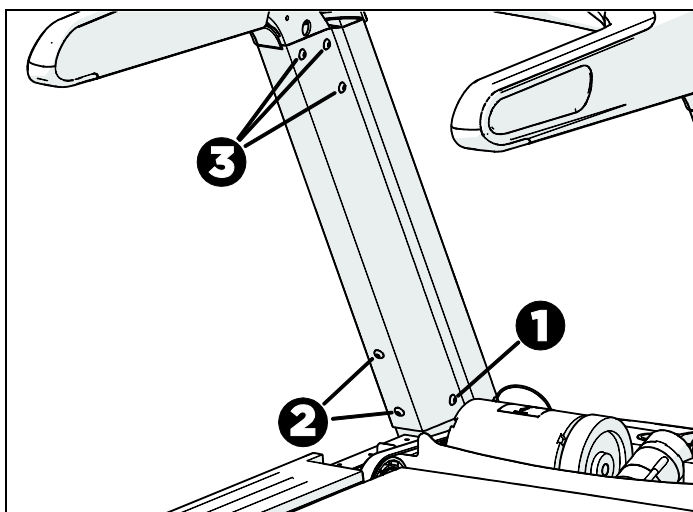



Figura 15: Sequenza di serraggio per gli elementi di fissaggio dei supporti verticali (è mostrato un lato)

Per completare il montaggio della base del tapis roulant:

1. Fissare un coperchio angolare a ciascun angolo anteriore inferiore del tapis roulant. Inserire i due ganci all'interno di ciascun coperchio angolare nei fori rettangolari del telaio del tapis roulant, quindi ruotare il coperchio in posizione.

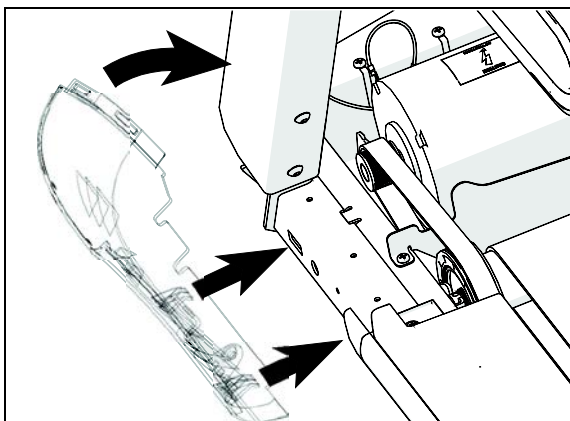



Figura 16: Posizionamento del coperchio angolare

2. Fissare i coperchi angolari in posizione utilizzando una vite autofilettante a testa troncoconica da ¾″ × ½″ e serrare le viti utilizzando un cacciavite Phillips n. 3.

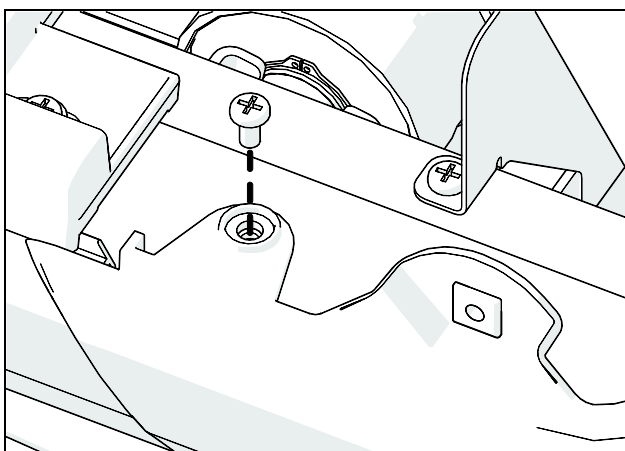



Figura 17: Fissaggio del coperchio angolare

3. Posizionare la scocca tra i supporti verticali.
4. Piegare delicatamente il bordo inferiore della scocca intorno alla staffa nella parte anteriore della base del tapis roulant. Fare in modo che la scocca si sistemi con le linguette negli alloggiamenti sui coperchi angolari.

5. Posizionare la scocca in modo che i fori delle viti si allineino correttamente ai fori sulla base del tapis roulant.

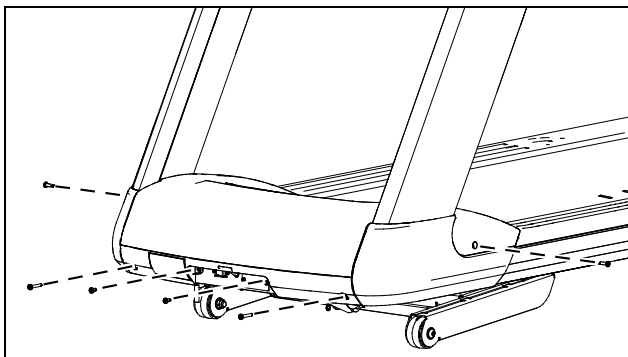



Figura 18: Installazione e fissaggio della scocca

6. Inserire una vite autofilettante a testa troncoconica da ¼″ × ¾″ nei due fori laterali. Serrare parzialmente entrambe le viti.
7. Inserire una vite autofilettante a testa troncoconica da ¼ × 1½ nei due fori esterni nella parte anteriore della scocca. Serrare parzialmente entrambe le viti.
8. Inserire una vite autofilettante a testa troncoconica da ¼ × ¾ nei due fori interni nella parte anteriore della scocca. Serrare parzialmente entrambe le viti.
9. Serrare le sei viti utilizzando un cacciavite Phillips n. 3, iniziando dalle viti anteriori.

Livellamento dell’unità

Il ponte del tapis roulant deve trovarsi perfettamente a livello da lato a lato per preservare l’allineamento del tappeto e garantire il corretto funzionamento. Se il carico non è uniformemente distribuito sul ponte del tapis roulant, gli utenti possono avvertire personalmente o notare sulla console vibrazioni eccessive. Prima di consentire l’utilizzo del tapis roulant, accertarsi che il ponte sia a livello.

Importante: *rispettare le precauzioni seguenti nel corso di tutta la procedura:*

- *Regolare un piedino posteriore per volta.*
- *Non estendere i piedini regolabili a più di ¾″ (2 cm).*
- *Installare l’unità solo su una superficie piatta e uniforme. La regolazione dei piedini posteriori non basta a compensare le variazioni della superficie sotto l’unità.*

Per mettere il tapis roulant a livello:

1. Posizionare una livella a bolla lungo il tappeto scorrevole per verificare che il tapis roulant sia a livello.

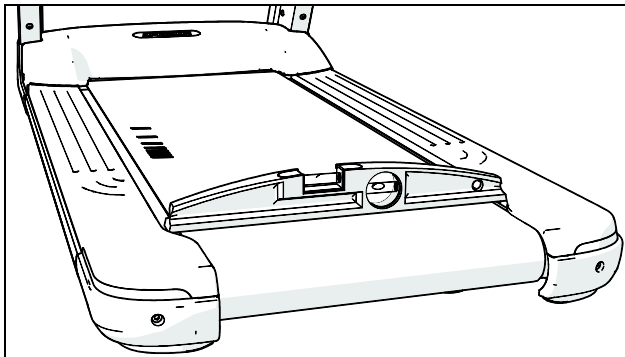



Figura 19: Posizionamento della livella a bolla sulla cinghia

Se il tapis roulant …	*Allora…*
È a livello	Assicurarsi che i controdadi sui piedini regolabili siano serrati saldamente, quindi passare alla procedura successiva.
Non è a livello	Proseguire con il passaggio 2.

2. Posizionarsi accanto ai piedini di regolazione posteriori.
3. Utilizzando una chiave esagonale aperta da ¾", allentare i controdadi sui piedini posteriori.

   Importante: *accertarsi che l'assistente adotti tecniche di sollevamento adeguate nel passaggio successivo.*
4. Chiedere all'assistente di sollevare la parte posteriore del tapis roulant.
5. Utilizzando una chiave esagonale aperta da ¾ , regolare i piedini come si desidera.
6. Ripetere i passaggi 2–5 fino a quando il tapis roulant non è a livello.
7. Se necessario, regolare i piedini posteriori in modo che il peso dell'utente sia distribuito uniformemente sul tapis roulant.
8. Utilizzando una chiave esagonale aperta da ¾", serrare i controdadi sui due piedini regolabili in modo da assicurarli al telaio del tapis roulant.

Capitolo 2

Installazione della console

Per facilitare l'installazione, tutte le console Experience Series Precor hanno la stessa bulloneria di montaggio e le stesse posizioni dei connettori per quanto possibile. La sequenza di installazione di ogni console è la seguente:

- Inserimento dei cavi della console
- Collegamento dei cavi
- Completamento dell'installazione (serraggio delle viti di montaggio e fissaggio del coperchio posteriore)

Le sezioni che seguono illustrano come eseguire queste operazioni.

Posizionamento della console (P80)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console viene allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi della console passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

Importante: *prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Per rimuovere il coperchio, utilizzare le unghie per far leva sul bordo inferiore e allentarlo, quindi ruotare il coperchio verso l'alto come illustrato nella figura seguente.*

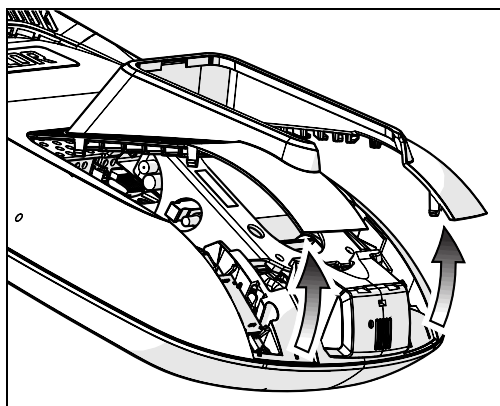



Figura 20: Rimozione del coperchio di accesso dalla console P80

Per posizionare la console:

1. Assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.
3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore del sostegno della console, come illustrato nella figura seguente.
4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.

Collegamento dei cavi (P80)

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi della console e inserirli nei connettori appropriati del circuito all'interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

Importante: tutti i cavi devono passare attraverso il foro al centro del sostegno della console.

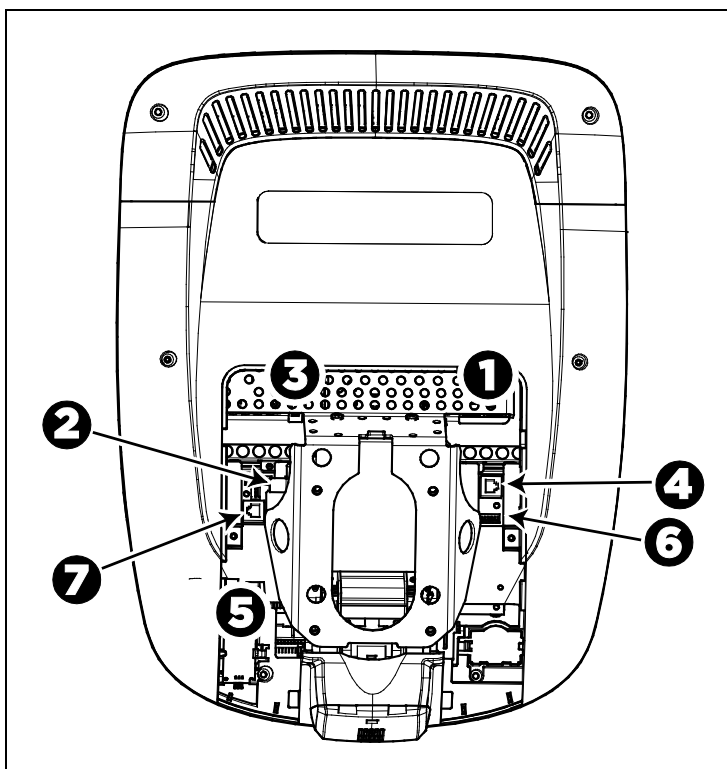



Figura 21: Collegamenti dei cavi, console P80

Tabella 2. Collegamenti cavi interni P80

Cavo	Tipo di connettore	Posizione del connettore di circuito
Ethernet (LAN)	Modulare a otto contatti, sul cavo nero e rotondo	❶
Ingresso TV	Coassiale di tipo F	❷
Alimentazione	Cavo sdoppiatore di alimentazione	❸
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❹
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❺
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	❻
CSAFE	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❼

Per semplificare l'installazione e la manutenzione, instradare e connettere i cavi da 1 a 5 in base alle seguenti istruzioni.

Nota: nelle illustrazioni in questa sezione, alcuni cavi sono omessi per maggiore chiarezza.

Connessione del cavo della televisione

Il sintonizzatore della televisione della console è montato all'interno della piastra posteriore della console. Il sintonizzatore include un adattatore con cavo corto che consente al cavo della televisione di essere collegato all'esterno della piastra posteriore.

Per connettere il cavo della televisione:

1. Estrarre il cavo attraverso l'angolo in basso a destra della piastra posteriore.
2. Ruotare il cavo in senso antiorario attorno all'esterno della piastra posteriore.

   Importante: *nel passaggio successivo, una delle due chiavi deve essere una chiave dinamometrica calibrata su 30 pollici-libbre.*

3. Collegare il connettore sul cavo al connettore sul cavo del sintonizzatore e serrare i due connettori saldamente utilizzando due chiavi aperte da 7⁄16″. Posizionare entrambi i connettori sopra l’angolo in alto a destra della piastra posteriore.
4. Utilizzare una fascetta in plastica per fissare i connettori alla parte superiore della piastra posteriore. Passare la fascetta attraverso i due fori piccoli vicino all’angolo in alto a destra della piastra posteriore, quindi avvolgerla intorno ai connettori e fissarla saldamente. Tagliare e rimuovere l’estremità sporgente della fascetta.

La seguente illustrazione mostra come è posizionato il cavo una volta installato.

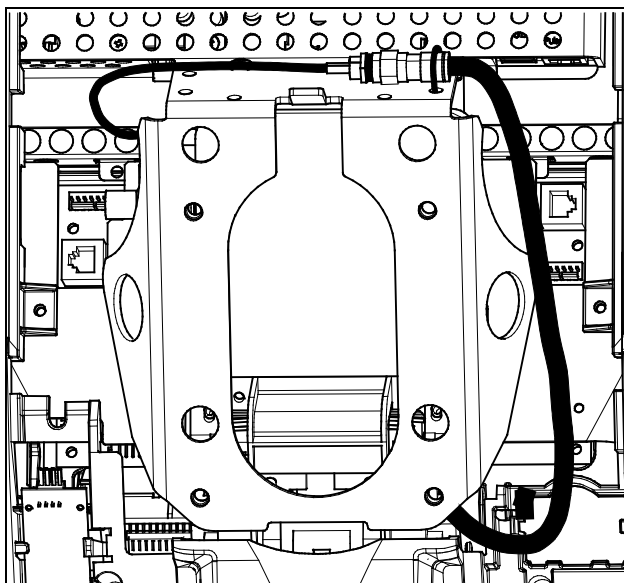



Figura 22: Collegamento del cavo della televisione

Connessione dei cavi Ethernet e dei dati dell’unità di base

Sia i cavi Ethernet sia quelli dei dati dell’unità di base passano attraverso l’apertura sezionata nell’angolo in alto a destra della piastra posteriore e sono collegati ai vicini jack modulari nella console. Per questo motivo, è importante fare attenzione durante il collegamento dei cavi. Il cavo nero Ethernet è collegato a un jack subito sotto la staffa in metallo perforata nella parte superiore dell’apertura nella console. Il cavo grigio dei dati dell’unità di base è collegato a un jack inferiore più vicino alla piastra posteriore.

Fare riferimento alla seguente illustrazione per il posizionamento corretto di entrambi i cavi.

ATTENZIONE: se si collega il cavo dati dell’unità di base al jack errato, l’apparecchiatura non funzionerà.

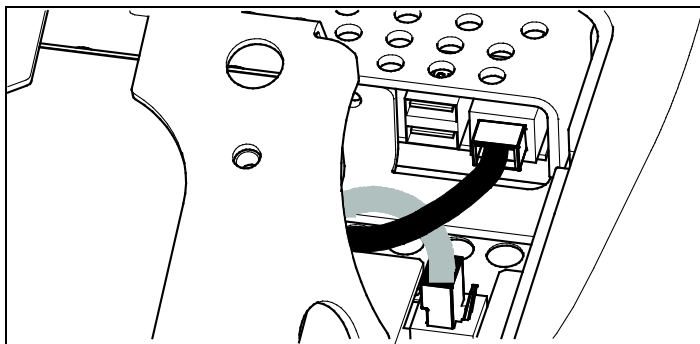



Figura 23: Collegamento dei cavi Ethernet e dei dati dell’unità di base

Connessione del cavo del sensore della frequenza cardiaca

Il cavo del sensore della frequenza cardiaca passa attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore, quindi in basso verso la piccola scheda di circuito nella parte inferiore a sinistra della console. La seguente illustrazione mostra come dovrebbe apparire il cavo una volta installato.

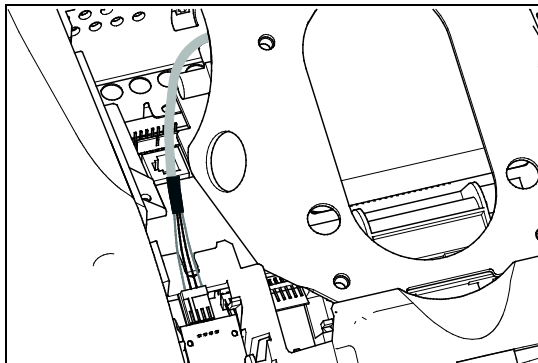



Figura 24: Collegamento del cavo della freq. cardiaca

Connessione del cavo di alimentazione

Instradare il cavo di alimentazione attraverso l'apertura sezionata nell'angolo in alto a sinistra della piastra posteriore. Nell'apertura adiacente, all'interno del telaio in acciaio della console, localizzare il connettore di ingresso di alimentazione sul cavo sdoppiatore e collegarlo al cavo di alimentazione.

Nota: assicurarsi che l'arresto sulla spina scatti in posizione nella presa.

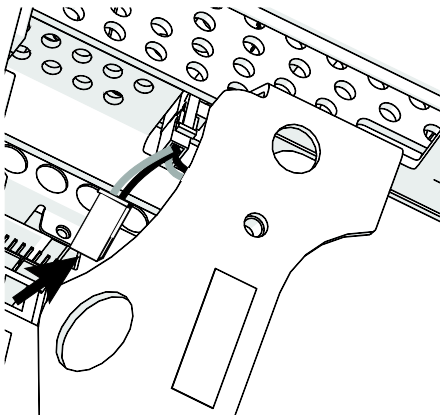



Figura 25: Collegamento del cavo di alimentazione

Completamento dell’installazione della console (P80)

Prima di completare i passaggi finali dell’installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l’installazione:

1. Inserire eventuali cavi aggiuntivi nella carenatura del tapis roulant.
2. Piegare all’indietro la console (verso l’utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della console e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro bulloni con spallamento da ¼″ × ⅜″ nei fori sul sostegno della console e avvitarli nei fori della piastra posteriore della console. Utilizzando una chiave esagonale da 3⁄16″, avvitare completamente i bulloni con spallamento.

Figura 26: Fissaggio della console

4. Allineare le due linguette piccole alla parte superiore del coperchio posteriore della console con gli alloggiamenti sulla parte superiore dell’apertura nella custodia della console. Inserire le linguette negli alloggiamenti.
5. Inserire le linguette restanti sul coperchio posteriore negli alloggiamenti corrispondenti sulla custodia della console.
6. Premere delicatamente sui bordi del coperchio posteriore per farlo scattare in sede.

Posizionamento della console (P30 e P10)

Durante il montaggio, i cavi necessari erano stati infilati nel telaio dell'unità di base e fuori dal foro di passaggio nel sostegno della console. Quando la piastra posteriore della console viene allineata col sostegno, è necessario controllare che i cavi della console passino correttamente nei fori di entrambi i componenti.

Importante: *prima di avviare la procedura seguente, rimuovere il coperchio posteriore dalla console di controllo. Mettere da parte il coperchio e la bulloneria di montaggio per un utilizzo successivo.*

Se si installa un componente aggiuntivo come un PVS o un ricevitore audio wireless, rivedere le istruzioni per il montaggio corrispondenti affinché siano coordinate con quelle per il montaggio della console.

Per posizionare la console:

1. Assicurarsi che ogni cavo passi il più possibile per il foro nella parte centrale del sostegno della console sull'unità di base.
2. Posizionare la console sul sostegno.
3. Appoggiare la console sul sostegno in modo che l'incavo sulla parte inferiore della piastra posteriore della console corrisponda al gancio rettangolare sulla parte inferiore del sostegno della console, come illustrato nella figura seguente.
4. Piegare in avanti la console fino all'arresto. Con una mano fermare la console in questa posizione, oppure chiedere assistenza ad un'altra persona.

Collegamento cavi (P30 e P10)

Importante: *far passare tutti i cavi attraverso il foro semicircolare proprio sopra il sostegno della console come illustrato nella seguente figura.* ***Non*** *tentare di instradare i cavi attraverso altri fori o canali di acciaio sopra il sostegno.*

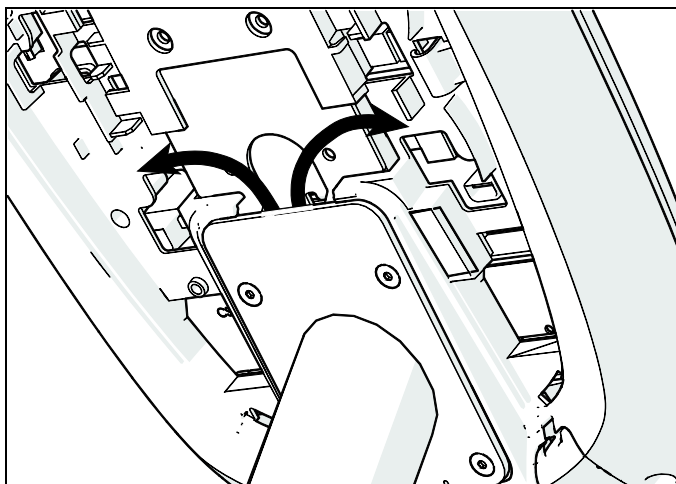



Figura 27: Instradamento del cavo dal sostegno alla console

Dopo aver posizionato la console, separare i singoli cavi che escono dal sistema di cavi della console e inserirli nei connettori appropriati del circuito all’interno della console. Fare riferimento al diagramma e alla tabella che seguono per identificare cavi e connettori.

Importante: tutti i cavi devono passare attraverso il foro al centro del sostegno della console.

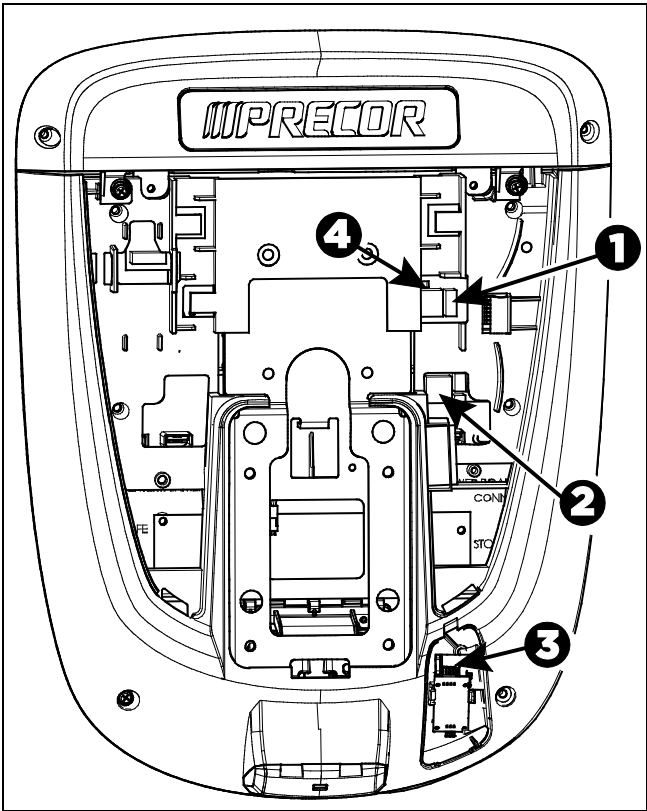



Figura 28: Collegamenti dei cavi, console P30 e P10

Tabella 3. Collegamenti dei cavi interni delle console P30 e P10

Cavo	**Tipo di connettore**	**Posizione del connettore di circuito**
Chiave di sicurezza (solo tapis roulant)	Ancoraggio per cablaggi a sei vie, inchiavettato	❶
Dati dall'unità di base	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❷
Sensori di frequenza cardiaca	Ancoraggio per cablaggi a quattro vie, inchiavettato	❸
CSAFE	Modulare a otto contatti, sul cavo grigio piatto	❹

Completamento dell'installazione della console (P30 e P10)

Prima di completare i passaggi finali dell'installazione, controllare di nuovo i collegamenti eseguiti. Assicurarsi che tutti i cavi siano collegati adeguatamente e in sicurezza e che eventuali cavi non necessari siano stati raccolti nel modo opportuno.

Per completare l'installazione:

1. Inserire eventuali cavi aggiuntivi nella carenatura del tapis roulant.
2. Piegare all'indietro la console (verso l'utente) finché la linguetta sul bordo superiore della piastra posteriore non scivoli lungo il bordo superiore del sostegno della console e i fori delle viti siano adeguatamente allineati.
3. Inserire quattro bulloni con spallamento da ¼″ × ⅜″ nei fori sul sostegno della console e avvitarli nei fori della piastra posteriore della console. Utilizzando una chiave esagonale da 3⁄16″, avvitare completamente i bulloni con spallamento.

Figura 29: Fissaggio della console

4. Allineare le due linguette piccole alla parte inferiore del coperchio posteriore della console con gli alloggiamenti sul fondo della custodia della console. Inserire le linguette negli alloggiamenti.

5. Inserire le due viti Phillips n. 8–32 x ½ rimosse in precedenza nei fori sul bordo superiore del coperchio posteriore della console. Stringere bene le viti.

   Importante: *se si sta installando una console dotata di Personal Viewing System (PVS), prestare attenzione a non pizzicare i cavi tra il coperchio posteriore e le viti a testa di montaggio del PVS.*

Rimontaggio della carenatura del tapis roulant

Dopo aver posizionato la console, ricollegare i due coperchi della carenatura del tapis roulant.

Importante: *nella seguente procedura, accertarsi che i cavi non vengano rotti o pizzicati dagli elementi di fissaggio.*

Per rimontare la carenatura:

1. Verificare che tutti i cavi siano posizionati correttamente all'interno delle rispettive fascette.
2. Installare uno dei coperchi di accesso sull'apertura sopra il supporto verticale appropriato. Far scorrere le due linguette sotto il bordo dell'apertura come mostrato nella figura seguente.

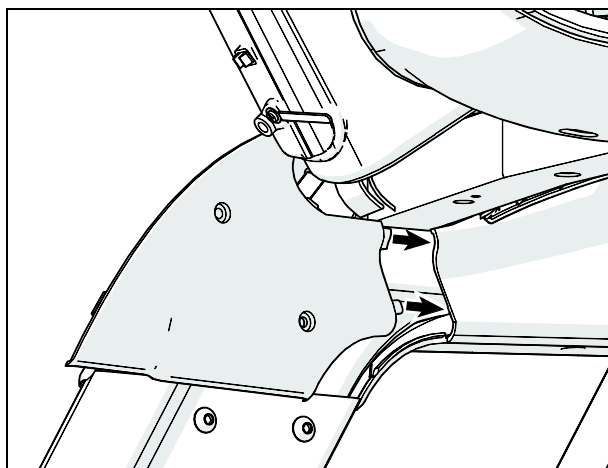



Figura 30: Posizionamento del pannello di accesso

3. Fissare il coperchio di accesso con due viti a testa piatta da ¼″ × 1″.

4. Ripetere i passaggi 2 e 3 per installare l'altro coperchio di accesso, quindi serrare saldamente le quattro viti utilizzando una chiave esagonale da 5⁄32″.

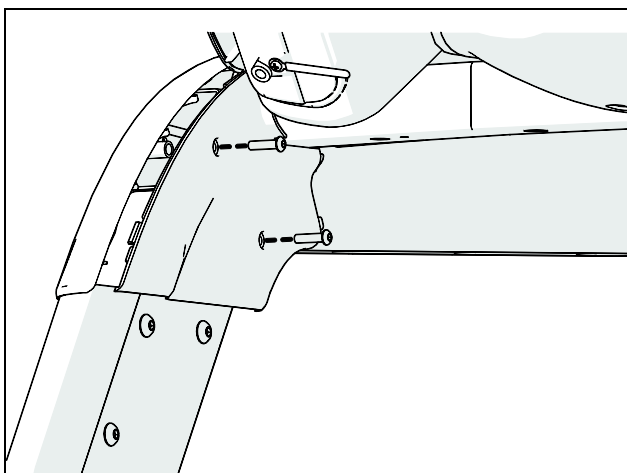



Figura 31: Fissaggio del pannello di accesso

5. Inserire il bordo del coperchio posteriore nel bordo inferiore della carenatura. Sollevare il coperchio finché non è possibile inserire due viti autofilettanti a testa troncoconica da ¼″ × ¾″ nei fori delle due viti inferiori e serrarle parzialmente.

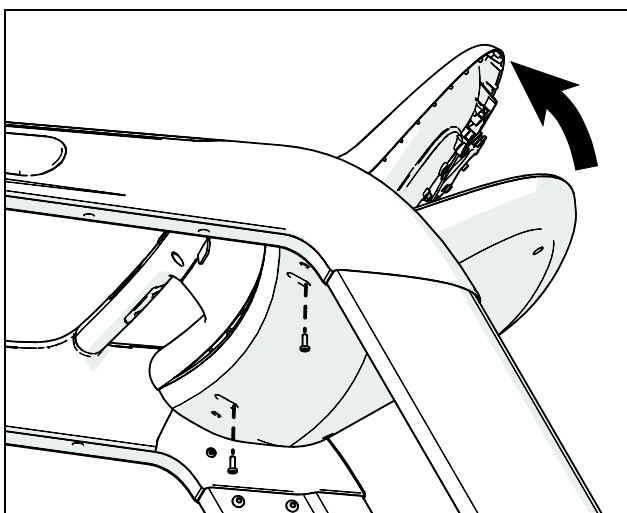



Figura 32: Posizionamento del coperchio posteriore

6. Sistemare il coperchio posteriore in posizione. Fissarlo utilizzando quattro viti autofilettanti a testa troncoconica da ¼″ × ¾″.

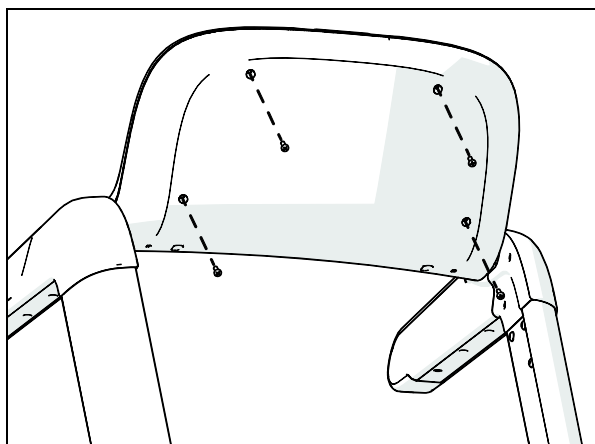



Figura 33: Fissaggio del coperchio posteriore

Importante: *prima di serrare le viti di montaggio del coperchio posteriore, assicurarsi che tutti i bordi siano correttamente in posizione e a livello con i pannelli vicini.*

7. Serrare le sei viti del coperchio posteriore utilizzando un cacciavite Phillips n. 3.

Collegamento del cavo di alimentazione

ATTENZIONE: utilizzare il cavo di alimentazione in dotazione. Non rimuovere o bypassare in alcun modo la presa a tre poli con un adattatore per utilizzare una presa sprovvista di messa a terra. Non collegare l'unità ad un trasformatore di alimentazione tentando di adeguarsi ai requisiti di tensione. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni può danneggiare l'unità e rendere nulla la Garanzia Limitata di Precor.

Dopo aver portato a termine il montaggio, collegare il cavo di alimentazione ad una presa adeguata.

Importante: *il tapis roulant richiede un circuito derivato singolo da 20-amp con messa a terra in conformità alle linee guida del NEC (National Electric Code) o alla normativa nazionale sull'elettricità.*

Verifica dell'allineamento del tapis roulant e regolazione del tappeto scorrevole

Prima di lasciar utilizzare il tapis roulant, controllare l'allineamento del tappeto scorrevole e regolarlo se necessario. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Verifica dell'allineamento del tappeto scorrevole* e *Regolazione del tappeto scorrevole* nel capitolo *Manutenzione*.

Addestramento all'uso dell'apparecchiatura

Le apparecchiature Precor non richiedono un effettivo periodo di addestramento. Tuttavia, le parti mobili come cinghie, ingranaggi e cuscinetti possono spostarsi durante la spedizione o l'immagazzinamento dell'apparecchiatura. Ciò può causare piccole irregolarità o rumori al primo azionamento dell'apparecchiatura.

L'apparecchiatura normalmente torna al funzionamento regolare dopo uno o due giorni di normale utilizzo. In caso contrario, contattare il rivenditore per l'assistenza. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Verificare che il Display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante

Per verificare che il display di monitoraggio della frequenza cardiaca sia funzionante:

1. Iniziare l'esercizio sull'apparecchio.
2. Afferrare entrambi i manubri sensibili al tatto.

   Nota: la frequenza cardiaca viene letta entro dieci secondi. Durante questo lasso di tempo, il cuore sul display lampeggia. È necessario mantenere il contatto con entrambe le piastre in metallo su ciascun manubrio per assicurare una lettura esatta.
3. Osservare il display HEART RATE (Frequenza cardiaca). Dopo pochi secondi sarà visualizzato un valore che indica la frequenza cardiaca.
4. Se non appare un numero nel display HEART RATE (Frequenza cardiaca), effettuare i seguenti controlli:
   - Verificare il corretto collegamento dei cavi.
   - Ripetere il test con una persona diversa. Sebbene il display della frequenza cardiaca è generalmente molto preciso, potrebbe non funzionare correttamente per alcuni individui.

   Nota: se si utilizza un monitoraggio della frequenza cardiaca wireless, ripetere il test utilizzando una fascia pettorale o un simulatore di pulsazioni wireless invece di afferrare i manubri sensibili al tatto.

Verifica delle funzioni di sicurezza

Prima che gli utenti utilizzino il tapis roulant, verificare che l'interruttore di arresto, il pulsante **ARRESTA** e la funzione Auto Stop funzionino correttamente.

Per testare l'interruttore di riavvio:

1. Avviare un allenamento qualsiasi sul tapis roulant.
2. Dare uno strattone leggero al cordino della clip di sicurezza. Verrà visualizzato l'interruttore di riavvio e il tapis roulant inizierà immediatamente a rallentare fino a fermarsi.
3. Premere nuovamente l'interruttore di riavvio per farlo tornare alla posizione normale. La console viene ripristinata e torna alla schermata o al banner di benvenuto.

Per testare il pulsante ARRESTA:

1. Avviare un allenamento qualsiasi sul tapis roulant.
2. Premere una volta il pulsante **ARRESTA**. La console mostra la sospensione dell'allenamento.
3. Premere nuovamente il pulsante **ARRESTA**. La console visualizza un riepilogo dell'allenamento.
4. Premere il pulsante **ARRESTA** per la terza volta. La console torna alla schermata o al banner di benvenuto.

Per testare la funzione Auto Stop:

1. Avviare un allenamento qualsiasi sul tapis roulant, ma non salire sul tappeto scorrevole.
2. Attendere due minuti senza salire sul tappeto scorrevole. A questo punto, o immediatamente prima, il tapis roulant rallenta fino a fermarsi e la console richiede all'utente di confermare la sua presenza. In caso di mancata conferma, la console torna alla schermata o al banner di benvenuto.

Capitolo 3

Manutenzione

Per assicurare l'adeguato funzionamento dell'apparecchiatura, eseguire gli interventi di manutenzione basilari agli intervalli indicati nella lista di controllo manutenzione. La mancata conformità alle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura riportate in questa sezione potrebbe comportare l'annullamento della garanzia limitata di Precor.

PERICOLO **Per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre l'apparecchiatura dall'alimentazione elettrica prima di pulirla o prima di eseguire interventi di manutenzione. Se l'apparecchiatura è auto-alimentata ma si avvale altresì di un adattatore elettrico opzionale, scollegare l'adattatore.**

Pulizia giornaliera

Precor consiglia di pulire l'apparecchiatura prima e dopo ogni sessione di allenamento. Per rimuovere polvere e sporco, strofinare tutte le superfici esposte con un panno morbido inumidito con uno dei seguenti prodotti:

- Soluzione composta da 30 parti di acqua e 1 parte di Simple Green® (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.simplegreen.com**)
- Detergente ENVIR-O-SAFE all'ossigeno potenziato o di tipo universale concentrato, diluito secondo le istruzioni del produttore (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.daleyinternational.com**)

In alternativa, è possibile pulire l'unità con le salviettine detergenti per apparecchiature da fitness Athletix (per ulteriori informazioni visitare il sito Web **www.athletixproducts.com**)

ATTENZIONE: leggere e seguire le istruzioni del produttore, soprattutto per quanto riguarda le modalità di diluizione, prima di utilizzare qualsiasi prodotto sulle apparecchiature da fitness Precor. Non utilizzare detergenti concentrati non diluiti o detergenti acidi di qualsiasi tipo; tali detergenti indeboliscono la rifinitura protettiva dell'unità e rendono nulla la garanzia limitata Precor. Non versare mai acqua o liquidi nebulizzati su alcuna parte dell'apparecchiatura. Lasciare asciugare completamente l'apparecchiatura prima dell'uso.

Aspirare la superficie su cui poggia l'apparecchiatura frequentemente per prevenire l'accumulo di polvere e sporcizia che potrebbero interferire con il funzionamento. Utilizzare uno spazzolone di nylon morbido per pulire il tappeto scorrevole.

ATTENZIONE: sui tappeti scorrevoli, durante la pulizia della scocca e delle guide laterali, non dimenticare i prolungamenti delle maniglie per evitare lesioni.

Ispezione giornaliera

Almeno una volta al giorno, controllare che l'apparecchiatura non presenti i seguenti problemi:

- Cinghie allentate
- Elementi di fissaggio allentati
- Rumori strani
- Cavi elettrici logori o sfilacciati
- Cordini o clip di sicurezza logori, danneggiati o mancanti
- Qualsiasi altro segno che indichi che l'apparecchiatura potrebbe richiedere manutenzione

Importante: *se si determina la necessità di rivolgersi all'assistenza per l'apparecchio, scollegare tutti i cavi di alimentazione (televisione, Ethernet e alimentazione) e rimuovere l'apparecchio dall'area destinata alle attività fisiche. Posizionare un cartello FUORI SERVIZIO sull'apparecchiatura e informare tutti i clienti e altri utenti che l'apparecchiatura non può essere usata.*

Per ordinare ricambi o contattare un fornitore di assistenza autorizzato Precor nella propria zona, fare riferimento a *Come ottenere assistenza*.

Lettura dell’indicatore luminoso di stato attivo

L’indicatore luminoso di stato attivo è posizionato nel bordo anteriore della scocca del tapis roulant, come mostrato nella figura seguente. L’indicatore luminoso è abbastanza grande e luminoso da consentire di verificare le condizioni di tutti i tapis roulant a distanza.

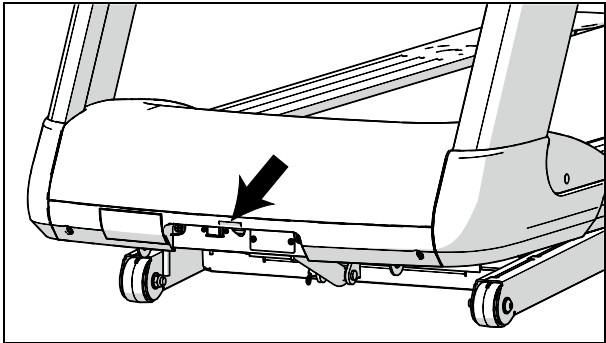



Figura 34: Posizione dell'indicatore luminoso

Durante il funzionamento normale, l’indicatore luminoso di stato è blu fisso. Cambia il colore e lo schema se l’unità elettronica del tapis roulant rileva un problema meccanico o elettrico.

Tabella 4. Aspetti dell'indicatore luminoso di stato e relativi significati

Aspetti dell'indicatore luminoso di stato	Significato	Azione richiesta
Blu fisso	Il tapis roulant funziona normalmente e non ha bisogno di manutenzione.	Nessuna.
Blu lampeggiante	Il tapis roulant deve essere sottoposto a un intervento di manutenzione programmato (solo console P80) o la cinghia deve essere sostituita (tranne che per i modelli a 230 V).	Eseguire la manutenzione richiesta, quindi ripristinare l’indicatore luminoso di stato.

Aspetti dell'indicatore luminoso di stato	Significato	Azione richiesta
Giallo fisso	Il tapis roulant ha rilevato e risolto un errore. Può essere ancora utilizzato, ma alcune funzioni potrebbero non essere disponibili.	Consultare il registro eventi della console per ulteriori informazioni.
Giallo lampeggiante	Il tapis roulant ha rilevato un errore che non è stato in grado di risolvere e adesso è fuori servizio.	Spegnere e riaccendere il tapis roulant (spegnerlo, aspettare 30 secondi, quindi riaccenderlo). Se l'errore si verifica nuovamente, controllare il registro eventi della console per ulteriori informazioni, quindi contattare l'assistenza clienti di Precor.

Manutenzione settimanale

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione settimanalmente:

1. Sollevare il tappeto fino al punto di massima inclinazione, spegnere quindi l'interruttore di alimentazione o di circuito e scollegare l'unità dalla presa di corrente a parete.
2. Pulire il pavimento sotto l'apparecchio utilizzando un aspirapolvere o uno spazzolone con un panno umido.
3. Quando il pavimento è completamente asciutto, ricollegare l'alimentazione e riportare il tapis roulant in piano.
4. Ispezionare il cavo di alimentazione per verificare che non sia pizzicato sotto l'apparecchiatura o tra le due parti mobili.
5. Testare tutte le funzioni della console, incluse le funzioni di monitoraggio della frequenza cardiaca.
6. Verificare che l'unità sia posta direttamente sul pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve dondolare o oscillare quando è utilizzata. Se questo non si verifica, livellare nuovamente come descritto in *Livellamento dell'unità*.

Manutenzione mensile

Eseguire i seguenti compiti di manutenzione mensilmente:

1. Verificare l'allineamento del tappeto scorrevole come descritto in Verifica dell'allineamento del tappeto scorrevole. Per eventuali regolazioni, consultare Regolazione del tappeto scorrevole.
2. Spegnere l'interruttore di alimentazione o di circuito, quindi scollegare l'unità dalla presa a muro.
3. Verificare l'usura del tappeto scorrevole e della pedana.
4. Pulire il tappeto scorrevole e la pedana come descritto in Pulizia del tappeto scorrevole e della pedana.

   Nota: per aumentare la durata del tappeto, Precor consiglia di eseguire la pulizia del tappeto scorrevole e della pedana con cadenza settimanale.
5. Pulire il telaio del tapis roulant utilizzando un panno inumidito con acqua o con un detergente approvato.
6. Utilizzare dell'acqua e uno spazzolone di nylon morbido per pulire la superficie esterna del tappeto scorrevole.
7. Pulire la parte esterna della console con una spugnetta umida o con un panno morbido e asciugare con un panno asciutto. Tenere l'acqua lontana dai componenti elettronici per evitare corto circuito o danni.
8. Pulire il touchscreen con un panno morbido e senza pelucchi inumidito con alcol isopropilico al 91% (puro o diluito in acqua in parti uguali).
9. Rimuovere il coperchio anteriore ed eventuale laniccio o detriti, prestando attenzione a non danneggiare la ventola.
10. Aspirare eventuali residui, facendo attenzione a non avvicinare l'ugello dell'aspirapolvere a qualsiasi scheda di circuito (a meno che il proprio aspirapolvere sia protetto contro accumulo statico).
11. Pulire e lubrificare la vite del motore di sollevamento con un grasso approvato come SuperLube® con Teflon® o grasso sintetico Mobil 1®.
12. Controllare che tutti gli elementi di fissaggio siano serrati correttamente.
13. Sostituire tutti i coperchi.
14. Verificare che l'unità sia perfettamente aderente al pavimento. Tutti i piedini devono toccare il pavimento e l'unità non deve traballare quando in funzione. Se non lo sono, regolarli come descritto in Livellamento dell'unità.

Verifica dell’allineamento del tappeto scorrevole

Un allineamento corretto consente al tappeto di rimanere centrato e ne assicura il normale funzionamento. Per riallineare il tappeto, occorre eseguire alcune semplici regolazioni. In caso di dubbi su tale procedura, contattare l’Assistenza clienti Precor (fare riferimento a *Come ottenere assistenza*).

ATTENZIONE: non regolare il tappeto scorrevole in caso di utilizzo da parte di un utente.

Per verificare l’allineamento del tappeto scorrevole:

1. Assicurarsi che la superficie scorrevole sia quanto più a livello possibile. Se necessario, regolare i piedini posteriori per livellare il tapis roulant (fare riferimento a *Livellamento dell’unità*).

   Nota: la regolazione dei piedini posteriori può risultare insufficiente per compensare superfici estremamente non uniformi. Se non è possibile rendere la superficie scorrevole stabile e a livello, spostare il tapis roulant.
2. Accendere il tapis roulant.
3. Posizionandosi **a fianco** del tapis roulant (non sopra di esso), premere **GO** o **Quick Start** sulla console.
4. Se necessario, immettere il codice di sicurezza premendo in sequenza i tasti numerici. Il tappeto scorrevole viene automaticamente avviato dopo un conto alla rovescia di 3 secondi visualizzato sulla console.
5. Premere il tasto ACCELERA fino a raggiungere la velocità di 5 kph (3 mph).

   ATTENZIONE: in caso di sfregamento o di danni al tappeto scorrevole, arrestarlo immediatamente premendo il pulsante rosso ARRESTA. Contattare l’Assistenza clienti Precor.
6. Osservare per alcuni minuti il tappeto dalla parte posteriore del tapis roulant. Il tappeto deve rimanere centrato lungo la superficie scorrevole. In caso contrario, regolarlo (fare riferimento a *Regolazione del tappeto scorrevole*).

   ***Importante:** il mancato allineamento del tappeto può causarne lo strappo o il logoramento, eventi non coperti dalla garanzia limitata di Precor.*
7. Premere il pulsante rosso **ARRESTA** per arrestare il tappeto.
8. Spegnere il tapis roulant.

Regolazione del tappeto scorrevole

Importante: *prima di pulire il tappeto, spegnere il tapis roulant.*

La pulizia settimanale del tappeto scorrevole e della pedana sottostante può migliorare la durata del tappeto stesso in maniera significativa. Se non è possibile effettuare una pulizia settimanale, Precor consiglia di eseguirla mensilmente.

ATTENZIONE: NON effettuare la pulizia mentre il tapis roulant è in funzione.

Per pulire il tappeto scorrevole e la pedana:

1. Passare un panno morbido e asciutto sotto il tappeto scorrevole e la pedana.
2. Far scorrere il panno avanti e indietro, dal rullo di trasmissione (anteriore) al rullo di avvolgimento (posteriore).

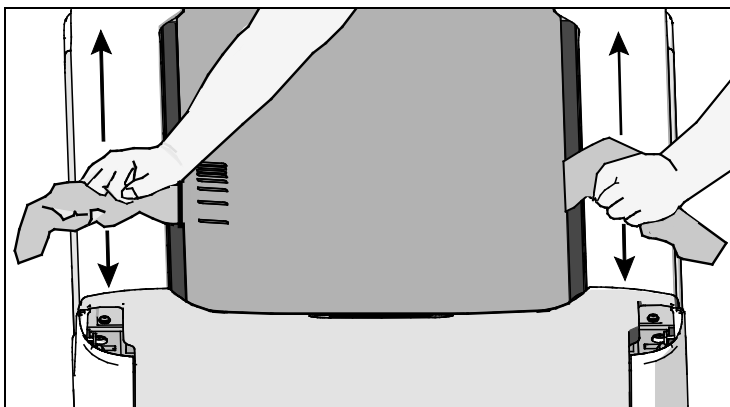



Figura 35: Pulizia del tappeto scorrevole

3. Rimuovere il panno da sotto il tappeto.
4. Afferrare il tappeto e farlo scorrere intorno ai rulli finché un'altra porzione dello stesso non è posizionata per la pulizia.
5. Ripetere i passaggi da 1 a 4 fino alla completa pulizia del tappeto e della pedana (circa quattro operazioni).
6. Verificare che il tappeto sia allineato e teso e regolare secondo necessità.

Livellamento dell'unità

Importante: *prima di pulire il tappeto, spegnere il tapis roulant.*

La pulizia settimanale del tappeto scorrevole e della pedana sottostante può migliorare la durata del tappeto stesso in maniera significativa. Se non è possibile effettuare una pulizia settimanale, Precor consiglia di eseguirla mensilmente.

ATTENZIONE: NON effettuare la pulizia mentre il tapis roulant è in funzione.

Per pulire il tappeto scorrevole e la pedana

1. Passare un panno morbido e asciutto sotto il tappeto scorrevole e la pedana.
2. Far scorrere il panno avanti e indietro, dal rullo di trasmissione (anteriore) al rullo di avvolgimento (posteriore).

Conservazione della fascia pettorale

Se è stata acquistata la fascia pettorale opzionale per la misurazione della frequenza cardiaca, conservarla al riparo da polvere e sporco, ad esempio in un armadietto o in un cassetto. Proteggere la fascia pettorale dalle temperature estreme. Non conservare in un luogo che possa essere esposto a temperature inferiori a 0°C.

Per pulire la fascia pettorale, utilizzare una spugna o un panno soffice inumidito con detergente neutro e acqua. Asciugare completamente la superficie con un asciugamano pulito.

Spostamento dell’apparecchiatura

L’apparecchiatura è molto pesante. Qualora fosse necessario spostare l’apparecchiatura, chiedere l’assistenza di un adulto e sollevare in modo adeguato. Utilizzare le ruote, se l’apparecchiatura ne è dotata, per ridurre il carico sulle persone.

Importante: *i tappi terminali in plastica dei tapis roulant Precor sono studiati appositamente per il sollevamento. Con l’aiuto di un’altra persona, mettere una mano sotto ciascun lato del tappo terminale. Quindi, adottando tecniche di sollevamento appropriate, sollevare la parte posteriore del tapis roulant, facendolo muovere sulle ruote anteriori.*

Se si trova in posizione inclinata il tapis roulant risulterà più facile da spostare.

Per portare il tapis roulant in posizione inclinata per spostarlo:

1. Premere GO sulla console.
2. Aumentare il livello di inclinazione a 4 o maggiore.
3. Mentre il tapis roulant è in funzione, spegnere l’interruttore di alimentazione principale.
4. Scollegare il cavo di alimentazione del tapis roulant.

Conservazione per lunghi periodi

Se ci si aspetta di non utilizzare l’apparecchiatura per molto tempo, eseguire gli interventi che seguono prima di immagazzinarla:

- Spegnerlo.
- Scollegare eventuali cavi elettrici.
- Se c’è un adattatore di corrente aggiuntivo, collegare l’adattatore per evitare che la batteria interna si danneggi.
- Posizionarla in modo che non si danneggi e non provochi lesioni o non interferisca con altre apparecchiature.

Capitolo 4

Aspetti relativi alla sicurezza dei tapis roulant

Prima di consentire agli utenti l'utilizzo dell'apparecchiatura Precor, esaminare il *Informazioni importanti sulla sicurezza* nel presente manuale. Istruire inoltre i clienti sulle modalità di utilizzo sicuro dell'apparecchiatura, in base alle istruzioni in *Inserimento del codice di sicurezza*.

Inserimento del codice di sicurezza

Quando l'apparecchiatura è spedita dalla fabbrica, la protezione del codice di sicurezza non è attiva.

Dopo aver attivato il codice di sicurezza, informare i clienti che l'apparecchiatura richiede tale codice per prevenire utilizzi non autorizzati. Per utilizzare l'apparecchiatura è necessario portare a termine i passaggi seguenti.

Per immettere il codice di sicurezza e avviare il tapis roulant:

1. Assumere la posizione di partenza, con una mano libera per inserire il codice e l'altra che si regge alla maniglia.

   Importante: *reggere la maniglia in modo saldo con almeno una mano nel corso dei passaggi seguenti.*

2. Quando sulla console è visualizzato il messaggio di testo scorrevole, selezionare un programma o premere GO.

3. Quando viene richiesto di inserire il codice di sicurezza e sbloccare il tapis roulant, premere in ordine i tasti 1, 2, 3 e 4.

   Se il codice è stato inserito correttamente, inizia l'allenamento. In caso contrario, l'apparecchiatura è in pausa per due secondi e poi richiede di inserire nuovamente il codice. Se si premono almeno cinque tasti, si ritorna alla richiesta del codice di sicurezza iniziale.

Nota: sulla console del tapis roulant è visualizzato un conteggio alla rovescia di 3 secondi prima che il tappeto scorrevole cominci a muoversi.

Utilizzo della clip di sicurezza per tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di tre diverse funzioni di arresto, le quali funzionano come segue:

Se l'utente...	*Allora la cinghia del tapis roulant...*	*E la console...*
Tira il cordino attaccato alla clip di sicurezza e innesca l'interruttore di riavvio ❶	Rallenta fino all'arresto	Mostra il messaggio PREMI INTERRUTTORE RESET. Su alcuni modelli di console, l'interruttore di riavvio viene indicato da una freccia.
Preme il pulsante rosso ARRESTA ❷	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.
Scende dal tappeto scorrevole per un intervallo di tempo preimpostato	Rallenta fino all'arresto	Mostra la sospensione dell'allenamento.

L'interruttore di riavvio e il pulsante rosso **ARRESTA** sono posizionati sotto la console, come mostrato nella figura seguente. Se viene innescato l'interruttore, viene visualizzato il pulsante. Il tapis roulant non si attiva finché il pulsante non torna alla posizione normale.

Figura 36: Interruttore di riavvio

Informare gli utenti dell'importanza dell'utilizzo della clip di sicurezza durante l'allenamento sul tapis roulant e illustrare loro la corretta modalità di applicazione della clip sugli indumenti in prossimità della vita.

Se durante gli esercizi viene innescato l'interruttore di riavvio, eseguire la seguente procedura:

1. Se necessario, riattaccare la clip di sicurezza.
2. Premere l'interruttore di riavvio fino a farlo scattare in posizione normale.

   Nota: se viene innescato l'interruttore di riavvio, tutte le informazioni relative all'allenamento corrente vengono eliminate.
3. Ricominciare l'allenamento dall'inizio, riducendo di conseguenza il tempo in base alla quantità di esercizi completati.

Figura 37: Fissaggio della clip di sicurezza

Suggerimento: la piccola barra flessibile sotto l'interruttore di riavvio è progettata per riporre la clip di sicurezza. Quando il tapis roulant non è in uso, fissare la clip di sicurezza alla barra come mostrato nella figura seguente.

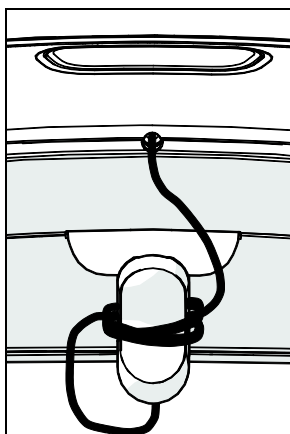



Figura 38: Conservazione della clip di sicurezza

Accensione e spegnimento del tapis roulant

Per accendere e spegnere il tapis roulant, utilizzare l'interruttore posizionato sotto la scocca, vicino alla presa del cavo di alimentazione.

Importante: *quando il tapis roulant non è utilizzato, spegnerlo.*

Limiti di peso

Gli utenti di peso superiore a 180 kg (400 libbre) non devono usare il tapis roulant. Gli utenti di peso superiore a 160 kg (350 libbre) non devono correre sul tapis roulant.

Posizionamento

L'area interna al tapis roulant deve rimanere sempre libera e priva di oggetti che possano causare interferenze, ad esempio altri attrezzi. Per la sicurezza dell'utente e una manutenzione adeguata, inoltre, lasciare libera e priva di interferenze un'area di 1 metro per 2 metri dietro il tappeto scorrevole.